

понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-6комплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминPP-3 Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Биточки рубленые.	58-76
Сб.рец.2004г.М осква	512	150	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, ВитаминА-21, ВитаминPP-1 Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Вода	Рис припущенный	15-26
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай черный, Вода	Чай с сахаром	2-55
Итого за Обед					80-90
Обед-7комплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	140	250/12,5	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-6, ВитаминС-19, ВитаминPP-2 Вода, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Картофель, Макаaronные изделия, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Зелень п-ф. Лавровый лист сушен., Соль поваренная пищевая, Приправы	Суп картофельный с макаронными изделиями *	21-53
Сб.рец.2004г.М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминPP-3 Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Биточки рубленые.	58-76
Сб.рец.2004г.М осква	512	150	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, ВитаминА-21, ВитаминPP-1 Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Вода	Рис припущенный	15-26
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай черный, Вода	Чай с сахаром	2-55
Итого за Обед					102-43

Директор

Чугаева А.А.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор, Рундгина Т.В.



понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Завтрак-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-42, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша манная на молоке с маслом сливочным	33-29
		40	Крупа манная, Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса каши, Масло сливочное		
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай каркаде с сахаром	4-69
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
Итого за Завтрак					43-50
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	140	250/12,5	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-6, ВитаминС-19, ВитаминРР-2	Суп картофельный с макаронными изделиями *	21-53
			Вода, Цыпленок потр. 1 кат.бройл., Картофель, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Зелень п-ф, Лавровый лист сушен., Соль поваренная пищевая., Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминРР-3	Биточки рубленые.	58-38
			Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сахар панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	512	150	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Рис припущенный	15-26
			Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода		
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай с сахаром	2-55
			Сахар-песок, Чай черный, Вода		
Итого за Обед					101-18
Итого за день					144-68
Калорийность-1 162, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-187, ВитаминА-87, ВитаминВ2-1, ВитаминС-21, ВитаминРР-6					

Директор

Чугалева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор (Дикитина Т.В.)



понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Завтрак-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.М осква	96	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное	31-37
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-42, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша манная на молоке с маслом сливочным	33-29
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		40/шт.	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Печенье сахарное	7-37
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай каркаде с сахаром	4-69
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-783, Белки-15, Жиры-33, Углеводы-113, ВитаминА-144, ВитаминС-1, ВитаминРР-1		83-62
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2008 Ижевск	20	60	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-13	Салат из квашеной капусты со свеклой	12-44
			Капуста квашеная, Свекла красная, Лук репчатый, Сахар-песок, Масло растительное		
Сб.рец.2004г.М осква	140	250/12,5	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-6, ВитаминС-19, ВитаминРР-2	Суп картофельный с макаронными изделиями *	21-53
			Вода, Цыпленок потр 1 кат. бройл., Картофель, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Зелень п-ф. Лавровый лист сушен., Соль поваренная пищевая, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминРР-3	Биточки рубленые	58-76
			Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуж.заморож. в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	512	140	Калорийность-196, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-20, ВитаминРР-1	Рис припущенный	14-24
			Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Вода		
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай с сахаром	2-55
			Сахар-песок, Чай черный, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-754, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-110, ВитаминА-26, ВитаминС-33, ВитаминРР-6		112-98
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2008 Ижевск	98	150	Калорийность-257, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-32, ВитаминА-61, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные с сыром.	34-14
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Сыр голландский, Вода		
		30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15	Хлеб пшеничный	2-60
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	17-06
		90/шт.	Калорийность-42, Углеводы-9, ВитаминС-15	Яблоки	12-81
Итого за Полдник			Калорийность-477, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-81, ВитаминА-2 661, ВитаминС-23, ВитаминРР-1		66-61
Итого за день			Калорийность-2 015, Белки-54, Жиры-68, Углеводы-304, ВитаминА-2 831, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-58, ВитаминРР-8		263-21

Директор

Чугалева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.



понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-1комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец. 2008 Ижевск	17	100	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-26 Капуста квашеная, Лук зеленый, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат из квашеной капусты	30-58
Сб.рец. 2008 Ижевск	76	100	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Хлеб пшеничный, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Комлета "Загадка".	87-30
Сб.рец. 2004г.М осква	297	180	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Крупа гречневая, Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	20-08
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай каркаде, Вода	Чай каркаде с сахаром	4-69
Итого за Обед Калорийность-599, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-91, ВитаминА-61, ВитаминС-27, ВитаминРР-3					146-11
Обед-2комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец. 2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Циплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	19-07
Сб.рец. 2008 Ижевск	76	100	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Хлеб пшеничный, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Комлета "Загадка".	87-30
Сб.рец. 2004г.М осква	297	180	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Крупа гречневая, Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	20-08
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай каркаде, Вода	Чай каркаде с сахаром	4-69
Итого за Обед Калорийность-700, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-103, ВитаминА-68, ВитаминС-13, ВитаминРР-5					134-60
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец. 2008 Ижевск	17	100	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-26 Капуста квашеная, Лук зеленый, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат из квашеной капусты	30-58
Сб.рец. 2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Циплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	19-07
Сб.рец. 2008 Ижевск	76	100	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Хлеб пшеничный, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Комлета "Загадка".	87-30
Сб.рец. 2004г.М осква	297	180	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Крупа гречневая, Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	20-08
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай каркаде, Вода	Чай каркаде с сахаром	4-69
Итого за Обед Калорийность-785, Белки-34, Жиры-23, Углеводы-111, ВитаминА-68, ВитаминС-39, ВитаминРР-5					165-18
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец. 2004г.М осква	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63	Сыр голланд порциями	39-71
		200/10	Калорийность-317, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-46, ВитаминА-62, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер. 2.5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	37-32
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай каркаде, Вода	Чай каркаде с сахаром	4-69
Итого за Завтрак Калорийность-619, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-88, ВитаминА-125, ВитаминС-2, ВитаминРР-1					88-62

Директор

Чугаева А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Обед-Льготники (дети м.д. 1 корп.)</u>					
Сб.рец. 2008 Ижевск	17	55	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, ВитаминС-14 Капуста квашеная, Лук репчатый, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат из квашеной капусты	13-42
Сб.рец. 2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр. 1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	19-07
Сб.рец. 2004г.М осква	297	160	Калорийность-243, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-22, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Крупа гречневая, Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	17-84
Сб.рец. 2004г.М осква	700	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Сахар-песок, Клюква, Вода	Хлеб пшеничный Напиток клюквенный	4-33 26-29
Итого за Обед Калорийность-691, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-112, ВитаминА-29, ВитаминС-31, ВитаминРР-3					80-95

Директор



Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</u>					
Сб.рец. 2004г.М осква	97	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, ВитаминА-21	Сыр голланд порциями	13-23
		200/10	Калорийность-317, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-46, ВитаминА-62, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	37-32
		40	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	5-52
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай каркаде с сахаром	4-69
		Сахар-песок, Чай каркаде , Вода			
Итого за Завтрак			Калорийность-518, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-82, ВитаминА-83, ВитаминС-1, ВитаминРР-1		60-76
<u>Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</u>					
Сб.рец. 2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	19-07
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Сб.рец. 2008 Ижевск	76	60	Калорийность-55, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-22, ВитаминРР-1	Комлета "Загадка".	52-15
Сб.рец. 2004г.М осква	297	150	Мясо говядина полуф.заморож. в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Хлеб пшеничный, Вода, Масса полуфабриката	Каша гречневая рассыпчатая.	16-73
			Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1		
			Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода		
Сб.рец. 2004г.М осква	685	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
		200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай каркаде с сахаром	4-69
		Сахар-песок, Чай каркаде, Вода			
Итого за Обед			Калорийность-641, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-99, ВитаминА-49, ВитаминС-13, ВитаминРР-4		96-97
Итого за день			Калорийность-1 159, Белки-40, Жиры-32, Углеводы-181, ВитаминА-132, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-14, ВитаминРР-5		157-73

Директор

Чугалева А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.