

четверг

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.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 <i>Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы</i>	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-18
Сб.рец.2004г.М осква	451	100	Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминРР-3 <i>Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката</i>	Биточки рубленые .	87-69
Сб.рец.2004г.М осква	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре ,	23-66
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Компот из изюма	11-61
Итого за Обед			Калорийность-853, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-126, ВитаминА-59, ВитаминВ2-1, ВитаминС-53, ВитаминРР-7		152-28
Обед-2комплекс (5-11 кл.)					
Удмуртская национальная кухня		100	Калорийность-135, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-18 <i>Капуста белокоч.свежая, Лимонная кислота, кукуруза консерв., Лук репчатый, Морковь, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Яблоки, Масло растительное</i>	Салат "Золотая осень."	17-96
Сб.рец.2004г.М осква	451	100	Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминРР-3 <i>Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката</i>	Биточки рубленые .	87-69
Сб.рец.2004г.М осква	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре ,	23-66
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Компот из изюма	11-61
Итого за Обед			Калорийность-828, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-123, ВитаминА-38, ВитаминВ2-1, ВитаминС-50, ВитаминРР-6		147-06
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
Удмуртская национальная кухня		100	Калорийность-135, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-18 <i>Капуста белокоч.свежая, Лимонная кислота, кукуруза консерв., Лук репчатый, Морковь, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Яблоки, Масло растительное</i>	Салат "Золотая осень."	17-96
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 <i>Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы</i>	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-18
Сб.рец.2004г.М осква	451	100	Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминРР-3 <i>Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката</i>	Биточки рубленые .	87-69
Сб.рец.2004г.М осква	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре ,	23-66
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Компот из изюма	11-61
Итого за Обед			Калорийность-988, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-136, ВитаминА-59, ВитаминВ2-1, ВитаминС-71, ВитаминРР-8		170-24
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-44, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	34-54
Сб.рец.2004г.М осква	97	30	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 <i>Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Батон	9-14
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1 <i>Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода</i>	Сыр голланд.порциями	36-19
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1 <i>Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода</i>	Какао с молоком	17-29
Итого за Завтрак			Калорийность-678, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-95, ВитаминА-143, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		97-16

Директор

Чугалаев А.Х.



Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

четверг

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	71	60	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-6 Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая.	Винегрет овощной.	6-48
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф	Уха со взбитым яйцом	26-29
Сб.рец.2008 Ижевск	81	80	Калорийность-201, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-7, ВитаминА-47, ВитаминС-2, ВитаминРР-4 Цыпята потр.1 кат.бройл., Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	80-46
Сб.рец.2004г.М осква	512	140	Калорийность-196, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-20, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода	Рис припущенный	14-99
Сб.рец.2004г.М осква	638	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-91
		200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-60
		Итого за Обед Калорийность-872, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-128, ВитаминА-106, ВитаминС-25, ВитаминРР-7			
Итого за день Калорийность-872, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-128, ВитаминА-106, ВитаминС-25, ВитаминРР-7				144-73	
Директор		Чугалов А.Х.	Повар		Саликова Л.А. Калькулятор Никитина Т.В.

четверг

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	96	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное .	27-10
Сб.рец.2011г.(д ошкольные организации)	314	200/10	Калорийность-281, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным,	29-47
		50	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	9-14
	60/1шт.		Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Пряники заварные классические	14-57
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Какао с молоком	17-23
Итого за Завтрак			Калорийность-688, Белки-15, Жиры-29, Углеводы-92, ВитаминА-159, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		97-51
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	71	100	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9	Винегрет овощной.	10-80
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	Уха со взбитым яйцом	26-29
			Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая.		
Сб.рец.2008 Ижевск	81	80	Калорийность-201, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-7, ВитаминА-47, ВитаминС-2, ВитаминРР-4	Фрикадельки "Петушок"	80-46
Сб.рец.2004г.М осква	512	150	Цыпленок потр.1 кат.бройл., Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката	Рис припущенный	16-06
		40	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Хлеб пшеничный	4-91
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода	Компот из изюма	11-60
			Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1		
Итого за Обед			Калорийность-936, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-133, ВитаминА-107, ВитаминС-29, ВитаминРР-7		150-12
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	738	75	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-31, ВитаминА-14, ВитаминС-7, ВитаминРР-1	Пирожки печеные с мясом и капустой свеж.	27-01
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Сахар-песок, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи сухие, Лук репчатый, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Капуста белокоч.свежая	Сок фруктовый	14-46
		70/1шт.	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Мандарины	27-44
Итого за Полдник			Калорийность-320, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-66, ВитаминА-2 614, ВитаминС-15, ВитаминРР-2		68-91
Итого за день			Калорийность-1 944, Белки-53, Жиры-68, Углеводы-291, ВитаминА-2 880, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-47, ВитаминРР-10		316-54

Директор



Чугалаев А.Х.

Повар



Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.



четверг

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.2008 Ижевск	81	80	Калорийность-201, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-7, ВитаминА-47, ВитаминС-2, ВитаминРР-4	Фрикадельки "Петушок"	51-09	
Сб.рец.2004г.М осква	512	130	Цыпята потр.1 кат.бройл., Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката	Рис припущенный	13-92	
		40	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34, ВитаминА-18, ВитаминРР-1	Хлеб пшеничный.	4-91	
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода	Компот из изюма	11-66	
			Сахар-песок, Изюм, Вода			
Итого за Обед			Калорийность-665, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-107, ВитаминА-65, ВитаминС-2, ВитаминРР-5		81-58	
Обед-7комплекс (1-4 кл.)						
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	Уха со взбитым яйцом	26-33	
			Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф			
Сб.рец.2008 Ижевск	81	80	Калорийность-201, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-7, ВитаминА-47, ВитаминС-2, ВитаминРР-4	Фрикадельки "Петушок"	51-09	
Сб.рец.2004г.М осква	512	130	Цыпята потр.1 кат.бройл., Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката	Рис припущенный	13-92	
		40	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34, ВитаминА-18, ВитаминРР-1	Хлеб пшеничный.	4-91	
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода	Компот из изюма	11-66	
			Сахар-песок, Изюм, Вода			
Итого за Обед			Калорийность-782, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-120, ВитаминА-105, ВитаминС-19, ВитаминРР-6		107-91	
Директор		Чугалаев А.Х.	Повар		Саликова Л.А.	Калькулятор Никитина Т.В.

четверг

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. 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.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 <i>Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы</i>	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-18		
Сб.рец.2004г.М осква	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер.2,5 жири., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре ,	23-66		
Удмуртская национальная кухня		90	Калорийность-121, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-16 <i>Капуста белокоч.свежая, Лимонная кислота, кукуруза консерв., Лук репчатый, Морковь, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Яблоки, Масло растительное</i>	Салат "Золотая осень."	16-17		
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14		
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Компот из изюма	11-61		
Итого за Обед			Калорийность-771, Белки-15, Жиры-27, Углеводы-119, ВитаминА-59, ВитаминС-69, ВитаминРР-4		80-76		
Директор		Чугалаев А.Х.	Шеф повар		Захарикова И.Н.	Калькулятор	Никитина Т.В.

четверг

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)		
<u>Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</u>							
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-18		
Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы							
Сб.рец.2004г.М осква	451	90	Калорийность-183, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминРР-3	Биточки рубленые .	78-92		
Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката							
Сб.рец.2004г.М осква	92	165	Калорийность-170, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-24, ВитаминА-35, ВитаминС-28, ВитаминРР-2	Картофельное пюре ,	21-68		
Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.							
Удмуртская национальная кухня		90	Калорийность-121, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-16	Салат "Золотая осень."	16-16		
Капуста белокоч.свежая, Лимонная кислота, кукуруза консерв., Лук репчатый, Морковь, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Яблоки, Масло растительное							
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14		
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46	Компот из изюма	11-61		
Сахар-песок, Изюм, Вода							
Итого за Обед			Калорийность-939, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-131, ВитаминА-56, ВитаминВ2-1, ВитаминС-66, ВитаминРР-7		157-69		
Итого за день			Калорийность-939, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-131, ВитаминА-56, ВитаминВ2-1, ВитаминС-66, ВитаминРР-7		157-69		
Директор		Чугалаев А.Х.	Шеф повар		Захарикова И.Н.	Калькулятор	Никитина Т.В.