

**четверг**

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрозлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед-1комплекс (5-11 кл.)</u></b>					
Сб.рец.2004г.Москва	110	250/12,5/10	<b>Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминC-21, ВитаминPP-2</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.</b>	23-18
			Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Сахар-песок, Соль поваренная пицевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф. Приправы		
Сб.рец.2004г.Москва	451	100	<b>Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминPP-3</b>	<b>Биточки рубленые .</b>	87-69
			Масло растительное, Соль поваренная пицевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный , Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.Москва	92	180	<b>Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминA-38, ВитаминC-31, ВитаминPP-2</b>	<b>Картофельное пюре ,</b>	23-66
			Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пицевая.		
		50	<b>Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	6-14
Сб.рец.2004г.Москва	638	200	<b>Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46</b>	<b>Компот из изюма</b>	11-61
			Сахар-песок, Изюм, Вода		
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-853, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-126, ВитаминA-59, ВитаминB2-1, ВитаминC-53, ВитаминPP-7		<b>152-28</b>
<b><u>Обед-2комплекс (5-11 кл.)</u></b>					
Удмуртская национальная кухня		100	<b>Калорийность-135, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминC-18</b>	<b>Салат "Золотая осень."</b>	17-96
			Капуста белокоч.свежая, Лимонная кислота, Кукуруза консерв., Лук репчатый, Морковь, Сахар-песок, Соль поваренная пицевая., Яблоки, Масло растительное		
Сб.рец.2004г.Москва	451	100	<b>Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминPP-3</b>	<b>Биточки рубленые .</b>	87-69
			Масло растительное, Соль поваренная пицевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный , Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.Москва	92	180	<b>Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминA-38, ВитаминC-31, ВитаминPP-2</b>	<b>Картофельное пюре ,</b>	23-66
			Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пицевая.		
		50	<b>Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	6-14
Сб.рец.2004г.Москва	638	200	<b>Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46</b>	<b>Компот из изюма</b>	11-61
			Сахар-песок, Изюм, Вода		
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-828, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-123, ВитаминA-38, ВитаминB2-1, ВитаминC-50, ВитаминPP-6		<b>147-06</b>
<b><u>Обед-3комплекс (5-11 кл.)</u></b>					
Удмуртская национальная кухня		100	<b>Калорийность-135, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминC-18</b>	<b>Салат "Золотая осень."</b>	17-96
			Капуста белокоч.свежая, Лимонная кислота, Кукуруза консерв., Лук репчатый, Морковь, Сахар-песок, Соль поваренная пицевая., Яблоки, Масло растительное		
Сб.рец.2004г.Москва	110	250/12,5/10	<b>Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминA-21, ВитаминC-21, ВитаминPP-2</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.</b>	23-18
			Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Сахар-песок, Соль поваренная пицевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф. Приправы		
Сб.рец.2004г.Москва	451	100	<b>Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминPP-3</b>	<b>Биточки рубленые .</b>	87-69
			Масло растительное, Соль поваренная пицевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный , Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.Москва	92	180	<b>Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминA-38, ВитаминC-31, ВитаминPP-2</b>	<b>Картофельное пюре ,</b>	23-66
			Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пицевая.		
		50	<b>Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	6-14
Сб.рец.2004г.Москва	638	200	<b>Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46</b>	<b>Компот из изюма</b>	11-61
			Сахар-песок, Изюм, Вода		
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-988, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-136, ВитаминA-59, ВитаминB2-1, ВитаминC-71, ВитаминPP-8		<b>170-24</b>
<b><u>Завтрак-9комплекс 5кл-11кл</u></b>					
Сб.рец.2004г.Москва	302	200/10	<b>Калорийность-291, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-44, ВитаминA-60, ВитаминC-1, ВитаминPP-1</b>	<b>Каша рисовая на молоке с маслом сливочным</b>	34-54
			Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пицевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное		
		50	<b>Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</b>	<b>Батон</b>	9-14
Сб.рец.2004г.Москва	97	30	<b>Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминA-63</b>	<b>Сыр голланд.порциями</b>	36-19
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	<b>Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминA-20, ВитаминC-1</b>	<b>Какао с молоком</b>	17-29
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода		
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-678, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-95, ВитаминA-143, ВитаминC-3, ВитаминPP-1		<b>97-16</b>

Директор

Чугаев 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), микрэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</u></b>					
Сб.рец.2004г.Москва	71	60	<b>Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-6</b> Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая.	<b>Винегрет овощной.</b>	<b>6-48</b>
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	<b>Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминC-17, ВитаминPP-2</b> Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая,, Яйца, Горбуши потро.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф	<b>Уха со взбитым яйцом</b>	<b>26-29</b>
Сб.рец.2008 Ижевск	81	80	<b>Калорийность-201, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-7, ВитаминА-47, ВитаминC-2, ВитаминPP-4</b> Цыпленка потр.1 кат.бройл., Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая,, Масса полуфабриката	<b>Фрикадельки "Петушок"</b>	<b>80-46</b>
Сб.рец.2004г.Москва	512	140	<b>Калорийность-196, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминA-20, ВитаминPP-1</b> Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая,, Вода	<b>Рис припущеный</b>	<b>14-99</b>
		40	<b>Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>4-91</b>
Сб.рец.2004г.Москва	638	200	<b>Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46</b> Сахар-песок, Изюм, Вода	<b>Компот из изюма</b>	<b>11-60</b>
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-872, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-128, ВитаминА-106, ВитаминС-25, ВитаминPP-7					<b>144-73</b>
<b>Итого за день</b> Калорийность-872, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-128, ВитаминА-106, ВитаминС-25, ВитаминPP-7					<b>144-73</b>

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)
<b><u>Завтрак-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u></b>					
Сб.рец.2004г.М осква	96	20	<b>Калорийность-132, Белки-15, ВитаминA-80</b>	<b>Масло сливочное .</b>	<b>27-10</b>
Сб.рец.2011г.(О оинковые организации)	314	200/10	<b>Калорийность-281, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминA-59, ВитаминC-1, ВитаминPP-1</b>  Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	<b>Каша ячневая на молоке с маслом сливочным,</b>	<b>29-47</b>
		50	<b>Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</b>  60/шт.	<b>Батон</b>	<b>9-14</b>
				<b>Пряники заварные классические</b>	<b>14-57</b>
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	<b>Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминA-20, ВитаминC-1</b>  Кафе-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода	<b>Какао с молоком</b>	<b>17-23</b>
<b>Итого за Завтрак</b> Калорийность-688, Белки-15, Жиры-29, Углеводы-92, ВитаминA-159, ВитаминC-3, ВитаминPP-1 <b>97-51</b>					
<b><u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u></b>					
Сб.рец.2004г.М осква	71	100	<b>Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминC-9</b>  Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая.	<b>Винегрет овощной.</b>	<b>10-80</b>
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	<b>Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминA-40, ВитаминC-17, ВитаминPP-2</b>  Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.. Яйцо, Горбуши потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф	<b>Уха со взбитым яйцом</b>	<b>26-29</b>
Сб.рец.2008 Ижевск	81	80	<b>Калорийность-201, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-7, ВитаминA-47, ВитаминC-2, ВитаминPP-4</b>  Цыпленка потр.1 кг бройл., Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката	<b>Фрикадельки "Петушок"</b>	<b>80-46</b>
Сб.рец.2004г.М осква	512	150	<b>Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, ВитаминA-21, ВитаминPP-1</b>  Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода	<b>Рис припущеный</b>	<b>16-06</b>
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	<b>Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1</b>  Сахар-песок, Изюм, Вода	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>4-91</b>
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-936, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-133, ВитаминA-107, ВитаминC-29, ВитаминPP-7 <b>150-12</b>					
<b><u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u></b>					
Сб.рец.2004г.М осква	738	75	<b>Калорийность-210, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-31, ВитаминA-14, ВитаминC-7, ВитаминPP-1</b>  Сахар-песок, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи сухие, Лук репчатый, Мясо говядина полуп.заморож.в блоках для деликатесов, Капуста белокоч.свежая	<b>Пирожки печеные с мясом и капустой свеж.</b>	<b>27-01</b>
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	<b>Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминA-2 600, ВитаминC-8</b>  70/шт. <b>Белки-1, Углеводы-9</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>14-46</b>
<b>Итого за Полдник</b> Калорийность-320, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-66, Витамина-2 614, ВитаминC-15, ВитаминPP-2 <b>68-91</b>					
<b>Итого за день</b> Калорийность-1 944, Белки-53, Жиры-68, Углеводы-291, Витамина-2 880, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-47, ВитаминPP-10 <b>316-54</b>					

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)
<b><u>Обед-бкомплекс (1-4 кл.)</u></b>					
Сб.рец.2008 Ижевск	81	80	<b>Калорийность-201, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-7, ВитаминA-47, ВитаминC-2, ВитаминPP-4</b> Цыпленка потр.1 кат.бройл., Хлеб пшеничный, Молоко настэр.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката	<b>Фрикадельки "Петушок"</b>	<b>51-09</b>
Сб.рец.2004г.Москва	512	130	<b>Калорийность-182, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34, ВитаминA-18, ВитаминPP-1</b> Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода	<b>Рис припущеный</b>	<b>13-92</b>
Сб.рец.2004г.Москва		40	<b>Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1</b> Сахар-песок, Изюм, Вода	<b>Хлеб пшеничный.</b>	<b>4-91</b>
Сб.рец.2004г.Москва	638	200	<b>Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46</b> Сахар-песок, Изюм, Вода	<b>Компот из изюма</b>	<b>11-66</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>Калорийность-665, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-107, ВитаминA-65, ВитаминC-2, ВитаминPP-5</b>		<b>81-58</b>
<b><u>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</u></b>					
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	<b>Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминA-40, ВитаминC-17, ВитаминPP-2</b> Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйца, Горбуши потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф	<b>Уха со взбитым яйцом</b>	<b>26-33</b>
Сб.рец.2008 Ижевск	81	80	<b>Калорийность-201, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-7, ВитаминA-47, ВитаминC-2, ВитаминPP-4</b> Цыпленка потр.1 кат.бройл., Хлеб пшеничный, Молоко настэр.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката	<b>Фрикадельки "Петушок"</b>	<b>51-09</b>
Сб.рец.2004г.Москва	512	130	<b>Калорийность-182, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34, ВитаминA-18, ВитаминPP-1</b> Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода	<b>Рис припущеный</b>	<b>13-92</b>
Сб.рец.2004г.Москва		40	<b>Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1</b> Сахар-песок, Изюм, Вода	<b>Хлеб пшеничный.</b>	<b>4-91</b>
Сб.рец.2004г.Москва	638	200	<b>Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46</b> Сахар-песок, Изюм, Вода	<b>Компот из изюма</b>	<b>11-66</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>Калорийность-782, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-120, ВитаминA-105, ВитаминC-19, ВитаминPP-6</b>		<b>107-91</b>

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), микрозлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<i><b>Обед-Льготники (дети м\д.1 корп.)</b></i>					
Сб.рец.2004г.Москва	110	250/12,5/10	<b>Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминA-21, ВитаминC-21, ВитаминPP-2</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.</b>	<b>23-18</b>
			Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы		
Сб.рец.2004г.Москва	92	180	<b>Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминA-38, ВитаминC-31, ВитаминPP-2</b>	<b>Картофельное пюре ,</b>	<b>23-66</b>
Удмуртская национальная кухня	90		Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	<b>Салат "Золотая осень."</b>	<b>16-17</b>
			Капуста белокоч.свежая, Лимонная кислота, Кукуруза консерв., Лук репчатый, Морковь, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Яблоки, Масло растительное		
		50	<b>Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>6-14</b>
Сб.рец.2004г.Москва	638	200	<b>Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46</b> Сахар-песок, Изюм, Вода	<b>Компот из изюма</b>	<b>11-61</b>
<b>Итого за Обед Калорийность-771, Белки-15, Жиры-27, Углеводы-119, ВитаминA-59, ВитаминC-69, ВитаминPP-4</b>					
<b>80-76</b>					

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)
<b><i>Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</i></b>					
Сб.рец.2004г.Москва	110	250/12,5/10	<b>Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминC-21, ВитаминPP-2</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.</b>	<b>23-18</b>
			Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф. Приправы		
Сб.рец.2004г.Москва	451	90	<b>Калорийность-183, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминPP-3</b>	<b>Биточки рубленые .</b>	<b>78-92</b>
			Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный , Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.Москва	92	165	<b>Калорийность-170, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-24, ВитаминA-35, ВитаминC-28, ВитаминPP-2</b>	<b>Картофельное пюре ,</b>	<b>21-68</b>
Удмуртская национальная кухня		90	Картофель, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	<b>Салат "Золотая осень."</b>	<b>16-16</b>
		50	<b>Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>6-14</b>
Сб.рец.2004г.Москва	638	200	<b>Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46</b>	<b>Компот из изюма</b>	<b>11-61</b>
			Сахар-песок, Изюм, Вода		
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-939, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-131, ВитаминA-56, ВитаминB2-1, ВитаминC-66, ВитаминPP-7		<b>157-69</b>
<b>Итого за день</b>			Калорийность-939, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-131, ВитаминA-56, ВитаминB2-1, ВитаминC-66, ВитаминPP-7		<b>157-69</b>

Директор

Чугаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.