

пятница

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.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 <i>Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Таматная паста, Приправы, Вода</i>	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	21-71
Сб.рец.2008 Ижевск	81	100	Калорийность-252, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-2, ВитаминРР-5 <i>Мясо п/ф (кури.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката</i>	Фрикадельки "Петушок"	62-71
Сб.рец.2008 Ижевск	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 .	28-85
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Компот из изюма	11-55
Итого за Обед					129-15
Обед-2комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	6	100	Калорийность-153, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминС-32, ВитаминРР-1 <i>Капуста белокоч.свежая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Лимонная кислота, Масло растительное, Зелень п-ф, Чеснок</i>	Салат "Тазалык"	32-96
Сб.рец.2008 Ижевск	81	100	Калорийность-252, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-2, ВитаминРР-5 <i>Мясо п/ф (кури.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката</i>	Фрикадельки "Петушок"	62-71
Сб.рец.2008 Ижевск	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 .	28-85
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Компот из изюма	11-55
Итого за Обед					140-40
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	6	100	Калорийность-153, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминС-32, ВитаминРР-1 <i>Капуста белокоч.свежая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Лимонная кислота, Масло растительное, Зелень п-ф, Чеснок</i>	Салат "Тазалык"	32-96
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 <i>Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Таматная паста, Приправы, Вода</i>	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	21-71
Сб.рец.2008 Ижевск	81	100	Калорийность-252, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-2, ВитаминРР-5 <i>Мясо п/ф (кури.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката</i>	Фрикадельки "Петушок"	62-71
Сб.рец.2008 Ижевск	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 .	28-85
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Компот из изюма	11-55
Итого за Обед					162-11
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец.2004г.М осква	96	30	Калорийность-198, Жиры-22, ВитаминА-120	Масло сливочное .	47-06
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-313, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	31-43
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1 <i>Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок</i>	Кофейный напиток с молоком	16-64
Итого за Завтрак					102-03

Директор

Чугалева А.Х.

Шеф повар

И.И.

Захарикова И.Н.

Калькулятор

h

Никитина Т.В.



пятница

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-Льготники (дети м.д.1 корп.)					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	6	60	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-19 <i>Капуста белокоч. свежая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Лимонная кислота, Масло растительное, Зелень п-ф, Чеснок</i>	Салат "Тазалык"	19-78
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 <i>Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макаронные изделия, Цыплята потр.1 кат.бройль, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода</i>	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	21-71
Сб.рец.2004г.М осква	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре ,	24-04
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Компот из изюма	11-55
Итого за Обед Калорийность-673, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-111, ВитаминА-58, ВитаминС-47, ВитаминРР-4					80-54

Директор

Чугалас А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



пятница

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Завтрак-10комплекс (ОВЗ)					
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	23-65
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1 <i>Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок</i>	Кофейный напиток с молоком	16-64
Итого за Завтрак					45-81
Обед-10комплекс (ОВЗ)					
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 <i>Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Приправы, Вода</i>	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	21-71
Сб.рец.2008 Ижевск	81	80	Калорийность-201, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-7, ВитаминА-47, ВитаминС-2, ВитаминРР-4 <i>Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката</i>	Фрикадельки "Петушок"	50-17
Сб.рец.2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре .	24-04
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Компот из изюма	11-55
Итого за Обед					111-80
Итого за день					157-61

Директор



Чугалева А.Х.

Шеф повар

Handwritten signature

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Handwritten signature

Никитина Т.В.

пятница

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.Москва	642	45/200	Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Мясо п/ф (курин.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая, Кушан целый, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы.	65-65
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец.2004г.Москва	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-64
Итого за Обед					80-75
Обед-7комплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.2004г.Москва	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 Свекла красная, Капуста белокач.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-77
Сб.рец.2004г.Москва	642	45/200	Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Мясо п/ф (курин.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая, Кушан целый, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы.	65-65
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец.2004г.Москва	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-64
Итого за Обед					104-52

Директор

Чугалас А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.



пятница

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-306, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	31-34
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		60/шт.	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-44	Пряники глазированные	10-27
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1 Кофейный напиток. Молоко пастер.2.5 жирн. . Сахар-песок	Кофейный напиток с молоком	16-60
Итого за Завтрак					96-48
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Удмуртская национальная кухня		60	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-11 Капуста белокоч. свежая, Лимонная кислота, кукуруза консерв., Лук зеленый, Морковь, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Яблоки, Зельн п-ф, Масло растительное	Салат "Золотая осень."	12-56
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 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 , Зельн п-ф, Приправы	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-77
Сб.рец.2004г.М осква	642	40/200	Калорийность-565, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-56, ВитаминА-27, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Мясо п/ф (куриц.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кулици целый, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы.	65-65
Сб.рец.2004г.М осква	638	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
		200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-64
Итого за Обед					117-08
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2008 Ижевск	741	100	Калорийность-293, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминА-13, ВитаминС-9, ВитаминРР-1 Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи прессованные , Вода, Масса теста, Картофель, Лук репчатый, Масса фарша, Масса полуфабриката	Ватрушка с картофелем	11-80
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	14-97
		110	Белки-1, Углеводы-15	Мандарины	38-72
Итого за Полдник					65-49
Итого за день					279-05

Директор

Чугалас А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор, Никитина Т.В.



пятница

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-231, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-34, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	23-58
		40	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное		
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.рец.2008 Ижевск	149	150	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, ВитаминА-15, ВитаминС-1	Какао с молоком	11-77
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-443, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-74, ВитаминА-60, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		40-87
<u>Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 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.	23-77
			Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	642	45/200	Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6	Плов из птицы.	65-65
			Мясо п/ф (кури.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кулики цельный, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей		
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	638	180	Калорийность-173, Белки-1, Углеводы-42	Компот из изюма	10-48
			Сахар-песок, Изюм, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-1 000, Белки-28, Жиры-42, Углеводы-131, ВитаминА-49, ВитаминС-26, ВитаминРР-8		103-36
Итого за день			Калорийность-1 443, Белки-40, Жиры-53, Углеводы-205, ВитаминА-109, ВитаминВ2-1, ВитаминС-28, ВитаминРР-9		144-23

Директор

Чугалаев А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

