

среда

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	366	50/10	Калорийность-136, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-18, ВитаминА-13 <i>Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Творог п/ж, Сметана, Яйца, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Повидло</i>	Запеканка творожная с повидлом	31-55
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
		40	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Печенье сахарное	7-38
Сб.рец.2004г.М осква	692	180	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21, ВитаминА-18, ВитаминС-1 <i>Кофейный напиток, Молоко пастер. 2.5 жирн., Сахар-песок</i>	Кофейный напиток с молоком	17-06
Итого за Завтрак					61-51
Обед-10комплекс (ОВЗ)					
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, Цыпленок потр. 1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы</i>	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	25-32
Сб.рец.2004г.М осква	642	50/100	Калорийность-294, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-29, ВитаминА-14, ВитаминС-2, ВитаминРР-3 <i>Мясо п/ф (куриц.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая, Кукуруза, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей</i>	Плов из птицы..	58-99
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	638	180	Калорийность-149, Белки-2, Углеводы-35, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i>	Компот из кураги	8-68
Итого за Обед					96-45
Итого за день					157-96

Директор

Чугалова А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



среда

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.1994г.	25	50	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминА-8, ВитаминС-6 Картофель, Лук зеленый, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль поваренная пищевая, Зеленый горошек, Яйцо, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат "Летний"	19-37
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 белокач.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	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	25-32
Раз-но пр-ам столовыми Гармония	10	180	Калорийность-392, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-53, ВитаминС-3, ВитаминРР-2 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Кукуруза, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущенный с овощами	23-51
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Хлеб пшеничный Компот из кураги	3-46 9-65
Итого за Обед Калорийность-916, Белки-17, Жиры-39, Углеводы-127, ВитаминА-29, ВитаминС-33, ВитаминРР-5					81-31

Директор

Чугалова А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



среда

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	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	25-32
Свекла красная, Капуста белокач.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.М осква	642	100/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6	Плов из птицы..	117-98
Мясо п/ф (курин.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая, Кулин целый, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей					
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец. 2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	9-65
Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода					
Итого за Обед					157-28
Обед-2комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец. 1994г.	25	100	Калорийность-216, Белки-2, Жиры-21, Углеводы-5, ВитаминА-15, ВитаминС-12	Салат "Летний"	38-74
Картофель, Лук зеленый, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль поваренная пищевая, Зеленый горошек, Яйцо, Масло растительное, Зелень п-ф					
Сб.рец. 2004г.М осква	642	100/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6	Плов из птицы..	117-98
Мясо п/ф (курин.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая, Кулин целый, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей					
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец. 2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	9-65
Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода					
Итого за Обед					170-70
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец. 1994г.	25	100	Калорийность-216, Белки-2, Жиры-21, Углеводы-5, ВитаминА-15, ВитаминС-12	Салат "Летний"	38-74
Картофель, Лук зеленый, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль поваренная пищевая, Зеленый горошек, Яйцо, Масло растительное, Зелень п-ф					
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.	25-32
Свекла красная, Капуста белокач.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.М осква	642	100/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6	Плов из птицы..	117-98
Мясо п/ф (курин.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая, Кулин целый, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей					
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец. 2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	9-65
Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода					
Итого за Обед					196-02
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец. 2004г.М осква	366	100/20	Калорийность-272, Белки-23, Жиры-4, Углеводы-35, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Запеканка творожная с повидлом	63-10
Сахар пшеничный, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Творог п/ж, Сметана, Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Повидло					
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		40	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Печенье сахарное	7-38
Сб.рец. 2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	18-96
Кофейный напиток, Молоко пастер.2.5 жирн., Сахар-песок					
Итого за Завтрак					96-34

Директор

Чугачев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



среда

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-281, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	32-48
		50	Молоко пастер.2.5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
		30/1шт.	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Печенье сахарное	5-53
Сб.рец. 2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Какао с молоком	18-16
			Какао-порошок, Молоко пастер.2.5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					Калорийность-816, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-113, ВитаминА-162, ВитаминС-3, ВитаминРР-2 94-44
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
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	18-12
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Раз-но пр-ам стол школы Гармония	5	90	Калорийность-262, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-20, ВитаминА-19, ВитаминС-3, ВитаминРР-3	Биточки рыбные	47-80
			Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сахари папировочные, Приправы, Хлеб пшеничный		
Сб.рец. 2004г.М осква	332	160	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминА-22, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	14-99
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
Сб.рец. 2004г.М осква	576	60	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-15	Помидоры свежие,	23-71
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г.М осква	631	200	Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15	Компот из свежих плодов	15-10
			Сахар-песок, Лимонная кислота, Груши, Яблоки, Вода		
Итого за Обед					Калорийность-911, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-134, ВитаминА-49, ВитаминВ1-1, ВитаминС-46, ВитаминРР-6 123-18
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец. 2004г.М осква	340	100/20	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминА-238, ВитаминС-1	Омлет натуральный с сыром	64-93
			Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2.5 жирн., Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский		
		30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15	Хлеб пшеничный	2-59
Сборник в дошк.орг.по УР	268	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый.	17-06
		95	Белки-1, Углеводы-13	Мандарины	33-44
Итого за Полдник					Калорийность-431, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-55, ВитаминА-2 838, ВитаминВ2-1, ВитаминС-9, ВитаминРР-1 118-02
Итого за день					Калорийность-2 157, Белки-70, Жиры-83, Углеводы-302, ВитаминА-3 049, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-57, ВитаминРР-9 335-64

Директор

Чугалева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Иикитина Т.В.



среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. 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	150/7,5	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-30, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	24-43
		40	Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное		
Сб.рец. 2008 Ижевск	149	200	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
			Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Какао с молоком	18-16
			Какао-порошок, Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					48-11
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец. 2004г.М осква	139	200/10	Калорийность-148, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминА-5, ВитаминС-9, ВитаминРР-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	14-47
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр. 1 кат. бройл., Вода, Приправы		
Раз-но пр-ам столовой Гармония	5	90	Калорийность-262, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-20, ВитаминА-19, ВитаминС-3, ВитаминРР-3	Биточки рыбные	47-80
			Горбуша потр. обезглавлен. морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сахари панировочные, Приправы, Хлеб пшеничный		
Сб.рец. 2004г.М осква	332	160	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминА-22, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	14-99
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая		
		60	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	5-19
Сб.рец. 2004г.М осква	631	180	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-14	Компот из свежих плодов	13-59
			Сахар-песок, Лимонная кислота, Груши, Яблоки, Вода		
Итого за Обед					96-04
Итого за день					144-15
Калорийность-1 351, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-210, ВитаминА-111, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-29, ВитаминРР-7					

Директор

Чугалева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор

Искитина Т.В.

среда

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.)					
Раз-но пр-ам стол. школы Гармония	5	90	Калорийность-262, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-20, Витамина-19, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Горбуша потр. обезглавлен. морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Приправы, Хлеб пшеничный	Биточки рыбные	47-80
Сб. рец. 2004г. М осква	332	160	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Витамина-22, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	14-99
Сб. рец. 2004г. М осква	631	200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15 Сахар-песок, Лимонная кислота, Груши, Яблоки, Вода	Хлеб пшеничный. Компот из свежих плодов	3-46 15-10
Итого за Обед Калорийность-711, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-112, Витамина-42, ВитаминС-19, ВитаминРР-4					81-35
Обед-7комплекс (1-4 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., Цыпленок потр. 1 кат. бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	18-12
Раз-но пр-ам стол. школы Гармония	5	90	Калорийность-262, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-20, Витамина-19, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Горбуша потр. обезглавлен. морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Приправы, Хлеб пшеничный	Биточки рыбные	47-80
Сб. рец. 2004г. М осква	332	160	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Витамина-22, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	14-99
Сб. рец. 2004г. М осква	631	200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15 Сахар-песок, Лимонная кислота, Груши, Яблоки, Вода	Хлеб пшеничный. Компот из свежих плодов	3-46 15-10
Итого за Обед Калорийность-897, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-131, Витамина-48, ВитаминВ1-1, ВитаминС-31, ВитаминРР-6					99-47

Директор

Чугалас А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.