

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.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	26-30
Сб.рец.1983г.	711	100/50	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5 Окорочка кури.охлажд., Лук репчатый, Томатная паста , Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы	Чахохбили	63-20
Раз-но пр-ам стол.школы 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., Кумин целый, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущенный с овощами	25-27
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
	Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из свежих яблок
Итого за Обед			Калорийность-989, Белки-30, Жиры-43, Углеводы-124, ВитаминА-69, ВитаминС-35, ВитаминРР-8		131-22
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 Капуста белокоч.свежая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Лимонная кислота, Масло растительное, Чеснок, Зелень п-ф	Салат "Тазалык"	28-38
Сб.рец.1983г.	711	100/50	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5 Окорочка кури.охлажд., Лук репчатый, Томатная паста , Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы	Чахохбили	63-20
Раз-но пр-ам стол.школы 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., Кумин целый, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущенный с овощами	25-27
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
	Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из свежих яблок
Итого за Обед			Калорийность-1 026, Белки-26, Жиры-49, Углеводы-124, ВитаминА-30, ВитаминС-50, ВитаминРР-7		133-30
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 Капуста белокоч.свежая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Лимонная кислота, Масло растительное, Чеснок, Зелень п-ф	Салат "Тазалык"	28-38
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	26-30
Сб.рец.1983г.	711	100/50	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5 Окорочка кури.охлажд., Лук репчатый, Томатная паста , Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы	Чахохбили	63-20
Раз-но пр-ам стол.школы 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., Кумин целый, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущенный с овощами	25-27
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
	Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из свежих яблок
Итого за Обед			Калорийность-1 142, Белки-33, Жиры-53, Углеводы-137, ВитаминА-69, ВитаминС-67, ВитаминРР-9		159-60
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец.2004г.М осква	96	30	Калорийность-198, Жиры-22, ВитаминА-120	Масло сливочное .	40-65
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-313, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	30-86
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	9-14
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	18-25
Итого за Завтрак			Калорийность-773, Белки-16, Жиры-37, Углеводы-94, ВитаминА-199, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		98-90

Директор

Чугалаш 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)	
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)						
Сб.рец.2004г.М осква	40	110	Калорийность-199, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-11, ВитаминС-49, ВитаминРР-1 Зеленый горошек, Капуста белокоч.свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Морковь, Перец сладкий, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное	Салат "Витаминный"	22-75	
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, Цыпленка потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-45	
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, Хлеб пшеничный	Биточки рыбные	54-81	
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре.	23-86	
Сб.рец.2008 Ижевск	153	95	Калорийность-215, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	11-67	
		200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-52	
		Итого за Обед Калорийность-1 164, Белки-33, Жиры-48, Углеводы-151, ВитаминА-79, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-106, ВитаминРР-8			144-06	
Итого за день			Калорийность-1 164, Белки-33, Жиры-48, Углеводы-151, ВитаминА-79, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-106, ВитаминРР-8			144-06
Директор		Чугалаев 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 (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	97	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд. порциями	24-13
		200/10	Калорийность-317, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-46, ВитаминА-62, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	34-24
		50	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	9-14
		40/1шт.	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Печенье сахарное	9-99
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	18-19
Итого за Завтрак			Калорийность-824, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-125, ВитаминА-128, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		95-69
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	40	100	Калорийность-181, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-10, ВитаминС-45, ВитаминРР-1 Зеленый горошек , Капуста белокоч.свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Морковь, Перец сладкий, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное	Салат "Витаминный"	20-69
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, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-36
Раз-но пр-м 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, Хлеб пшеничный	Биточки рыбные	54-81
Сб.рец.2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	19-69
Сб.рец.2008 Ижевск	153	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-91
		200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-52
Итого за Обед			Калорийность-991, Белки-28, Жиры-45, Углеводы-119, ВитаминА-72, ВитаминВ2-1, ВитаминС-95, ВитаминРР-7		130-98
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
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 пресованные , Вода, Масса теста, Картофель, Лук репчатый, Масса фарша, Масса полуфабриката	Ватрушка с картофелем	10-65
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	14-46
Сборник в дошк.орг.по УР	248/2	180/1шт.	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17, ВитаминС-9	Груши	70-56
Итого за Полдник			Калорийность-478, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-90, ВитаминА-2 613, ВитаминС-26, ВитаминРР-2		95-67
Итого за день			Калорийность-2 293, Белки-60, Жиры-83, Углеводы-333, ВитаминА-2 814, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-124, ВитаминРР-10		322-34

Директор



Чугалаш 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)	
Обед-6комплекс (1-4 кл.)						
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	5	80	Калорийность-233, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-17, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный	Биточки рыбные	48-72	
Сб.рец.2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	19-69	
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-91	
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-52	
Итого за Обед					80-84	
Обед-7комплекс (1-4 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 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	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-36	
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	5	80	Калорийность-233, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-17, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный	Биточки рыбные	48-72	
Сб.рец.2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	19-69	
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-91	
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-52	
Итого за Обед					104-20	
Директор		Чугалов 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)		
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 Капуста белокоч.свежая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Лимонная кислота, Масло растительное, Чеснок	Салат "Тазалык"	17-03		
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	26-30		
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	10	150	Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кукуруза цельная, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущенный с овощами	21-06		
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14		
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из свежих яблок	10-31		
Итого за Обед Калорийность-763, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-118, ВитаминА-40, ВитаминС-46, ВитаминРР-4					80-84		
Директор		Чугалаев 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)
Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
Сб.рец.2004г. Уд муртская кухня	6	100	Калорийность-153, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминС-32, ВитаминРР-1 Капуста белокоч.свежая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Лимонная кислота, Масло растительное, Чеснок, Зелень п-ф	Салат "Тазалык"	28-37
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	26-30
Раз-но пр-ам спод.школы Гармония	10	170	Калорийность-370, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-50, ВитаминС-3, ВитаминРР-2 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущенный с овощами	23-86
Сб.рец.1983г.	711	100\50	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5 Окорочка куриц.охлажд., Лук репчатый, Томатная паста, Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы	Чахохбили	63-20
Сб.рец.2004г.М осква		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
	631	200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из свежих яблок	10-31
	Итого за Обед		Калорийность-1 120, Белки-32, Жиры-52, Углеводы-134, ВитаминА-69, ВитаминС-67, ВитаминРР-9		158-18
Итого за день		Калорийность-1 120, Белки-32, Жиры-52, Углеводы-134, ВитаминА-69, ВитаминС-67, ВитаминРР-9		158-18	

Директор



Чугалов А.Х.

Шеф повар



Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.