

пятница

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрозлементы (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 курицы 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-ом 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 целий, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущеный с овоцами	25-27
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Хлеб пшеничный	6-14
			Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7	Компот из свежих яблок	10-31
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 курицы 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-ом 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 целий, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущеный с овоцами	25-27
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Хлеб пшеничный	6-14
			Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7	Компот из свежих яблок	10-31
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 курицы 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-ом 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 целий, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущеный с овоцами	25-27
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Хлеб пшеничный	6-14
			Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7	Компот из свежих яблок	10-31
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	Батон	9-14
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 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

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)
<i>Обед-8комплекс (для ОВЗ 2 корп.)</i>					
Сб.рец.2004г.Москва	40	110	Калорийность-199, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-11, ВитаминС-49, ВитаминPP-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.Москва	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминPP-2 Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картопель, 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.	23-45
Раз-но пр-ом стол.школы Гармония	5	90	Калорийность-262, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-20, ВитаминА-19, ВитаминС-3, ВитаминPP-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, ВитаминPP-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре.	23-86
		95	Калорийность-215, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Хлеб пшеничный	11-67
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 Калорийность-1 164, Белки-33, Жиры-48, Углеводы-151, ВитаминА-79, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-106, ВитаминPP-8					
Итого за день Калорийность-1 164, Белки-33, Жиры-48, Углеводы-151, ВитаминА-79, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-106, ВитаминPP-8					

Директор

Чугаев 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
			Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное		
	50		Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	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 с молоком	18-19
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок		
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	Салат "Витаминный"	20-69
			Зеленый горошек, Капуста белокоч.свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Морковь, Перец сладкий, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Масло растительное		
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.	23-36
			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		
Раз-но пр-ом столовых Гармония	5	90	Калорийность-262, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-20, Витамина-19, ВитаминС-3, ВитаминРР-3	Биточки рыбные	54-81
			Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный		
Сб.рец.2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, Витамина-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2	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	Компот из смеси сухофруктов	7-52
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода		
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	Ватрушка с картофелем	10-65
			Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль поваренная пищевая, Дрожжи пресованные, Вода, Масса теста, Картофель, Лук репчатый, Масса фарши, Масса полуфабриката		
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

Чугаев 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>Обед-бкомплекс (1-4 кл.)</u>		
Раз-но пр-ом стол.школы Гармония	5	80	Калорийность-233, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-17, ВитаминС-3, ВитаминРР-3	Биточки рыбные	48-72
			Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный		
Сб.рец.2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	19-69
			Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
		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	Компот из смеси сухофруктов	7-52
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода		
Итого за Обед Калорийность-621, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-94, ВитаминА-49, ВитаминС-29, ВитаминРР-5					80-84

			<u>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</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.	23-36
			Свекла красная, Капуста белокач.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Чыпляти потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы		
Раз-но пр-ом стол.школы Гармония	5	80	Калорийность-233, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-17, ВитаминС-3, ВитаминРР-3	Биточки рыбные	48-72
			Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный		
Сб.рец.2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	19-69
			Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
		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	Компот из смеси сухофруктов	7-52
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода		
Итого за Обед Калорийность-780, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-107, ВитаминА-70, ВитаминС-50, ВитаминРР-6					104-20

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>Обед-Льготники (дети м\д.1 корп.)</u>					
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, ВитаминPP-2 Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезжирен.морожен., Вода, Зелень п-ф	Уха со взбитым яйцом	26-30
Раз-но пр-ом стол.школы Гармония	10	150	Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминPP-1 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кумин целий, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущеный с овоцами	21-06
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7	Компот из свежих яблок	10-31
Итого за Обед Калорийность-763, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-118, ВитаминА-40, ВитаминС-46, ВитаминPP-4 80-84					

Директор

Чугаев 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 потро.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф	Уха со взбитым яйцом	26-30
Раз-но пр-ом стол.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 целий, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущеный с овоцами	23-86
Сб.рец.1983г.	711	100/50	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5 Окорочка куриныехлажд., 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	631	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Хлеб пшеничный	6-14
			Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7	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

Чугаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.