

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	85	Калорийность-247, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-19, ВитаминА-18, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Приправы, Хлеб пшеничный	Биточки рыбные	49-71
Сб.рец.2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	14-05
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	631	180	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-14 Сахар-песок, Лимонная кислота, Мандарины, Яблоки, Вода	Компот из свежих плодов	14-40
Итого за Обед					81-62
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	19-01
Раз-но пр-ам стол. школы Гармония	5	85	Калорийность-247, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-19, ВитаминА-18, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Приправы, Хлеб пшеничный	Биточки рыбные	49-71
Сб.рец.2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	14-05
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	631	180	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-14 Сахар-песок, Лимонная кислота, Мандарины, Яблоки, Вода	Компот из свежих плодов	14-40
Итого за Обед					100-63

Директор

Чугаласов А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор

Григорьева 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	97	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд порциями	26-58
Сб.рец. 2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-281, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каши 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-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	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	17-26
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					88-75
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	19-01
			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	85	Калорийность-247, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-19, ВитаминА-18, ВитаминС-3, ВитаминРР-3	Биточки рыбные	49-71
			Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Приправы, Хлеб пшеничный		
Сб.рец. 2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	14-05
			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	20-70
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г.М осква	631	180	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-14	Компот из свежих плодов	14-40
			Сахар-песок, Лимонная кислота, Мандарины, Яблоки, Вода		
Итого за Обед					121-33
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	65-99
		30	Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн., Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский	Хлеб пшеничный	2-59
Сборник в доп.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					119-08
Итого за день					329-16
Калорийность-2 058, Белки-74, Жиры-74, Углеводы-295, ВитаминА-3 009, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-56, ВитаминРР-8					

Директор

Чугалас А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор

Григорьева 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 (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 Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	24-43
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1 Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода	Какао с молоком	17-26
Итого за Завтрак					47-21
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 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	15-18
Раз-но пр-ам школы Гармония	5	85	Калорийность-247, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-19, ВитаминА-18, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Приправы, Хлеб пшеничный	Биточки рыбные	49-71
Сб.рец.2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	14-05
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	631	180	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-14 Сахар-песок, Лимонная кислота, Мандарины, Яблоки, Вода	Компот из свежих плодов	14-40
Итого за Обед					96-80
Итого за день					144-01
					Калорийность-1 277, Белки-42, Жиры-36, Углеводы-197, ВитаминА-109, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-29, ВитаминРР-6

Директор

Чугалас А.Х.

Повар

Салинова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.