

понедельник

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.М осква	451	75	Калорийность-152, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминPP-2 Мясо говядина полуф. заморож. в блоках для дет. питания, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Шницель рубленый.	53-69
Сб.рец.2004г.М осква	297	160	Калорийность-243, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-22, ВитаминPP-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Крупа гречневая, Вода	Каша гречневая рассыпчатая,	17-85
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром, с лимоном	6-38
Итого за Обед Калорийность-548, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-85, ВитаминА-22, ВитаминС-5, ВитаминPP-3					81-38

Обед-7комплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминPP-1 Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленок потр. 1 кат. бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	21-69
Сб.рец.2004г.М осква	451	75	Калорийность-152, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминPP-2 Мясо говядина полуф. заморож. в блоках для дет. питания, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Шницель рубленый.	53-69
Сб.рец.2004г.М осква	297	160	Калорийность-243, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-22, ВитаминPP-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Крупа гречневая, Вода	Каша гречневая рассыпчатая,	17-85
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром, с лимоном	6-38
Итого за Обед Калорийность-693, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-101, ВитаминА-49, ВитаминС-7, ВитаминPP-5					103-07

Директор



Путалас А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

понедельник

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-219, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2.5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	28-18
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.рец.2004г.М осква	692	160	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, ВитаминА-16, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер.2.5 жирн., Сахар-песок	Кофейный напиток с молоком	15-17
Итого за Завтрак					48-87
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	21-69
Сб.рец.2004г.М осква	451	65	Калорийность-132, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуж.заморож.в блоках для дет.питания, Сахари панировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Шницель рубленый.	46-56
Сб.рец.2004г.М осква	297	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода	Каша гречневая рассыпчатая,	16-73
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром, с лимоном	6-38
Итого за Обед					95-69
Итого за день					144-56

Директор

Саликова Л.А.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

понедельник

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	26-48
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-44, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	37-46
		50	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
		40/шт.	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					Калорийность-798, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-123, ВитаминА-126, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 97-18
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2008 Ижевск	17	60	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-16	Салат из квашеной капусты	14-10
			Капуста квашеная, Лук репчатый, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень п-ф		
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	21-69
			Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста., Приправы, Вода		
Сб.рец.2004г.М осква	451	75	Калорийность-152, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминРР-2	Шницель рубленый.	53-69
			Мясо говядина полуф замороз.я блоках для дет.питания, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	297	160	Калорийность-243, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-22, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая.	17-85
		40	Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода		
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
			Сахар-песок, Чай черный., Лимон, Вода	Чай с сахаром, с лимоном	6-38
Итого за Обед					Калорийность-743, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-105, ВитаминА-49, ВитаминС-23, ВитаминРР-5 117-17
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	64-54
			Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн., Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский		
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	17-06
		160/шт.	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16, ВитаминС-26	Яблоки	23-44
Итого за Полдник					Калорийность-551, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-68, ВитаминА-2 838, ВитаминВ2-1, ВитаминС-36, ВитаминРР-1 109-37
Итого за день					Калорийность-2 092, Белки-73, Жиры-71, Углеводы-296, ВитаминА-3 013, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-61, ВитаминРР-7 323-72

Директор

Чугалов А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.



понеделник

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	17	100	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-26 Капуста квашеная, Лук зеленый, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат из квашеной капусты	30-46
Сб.рец. 2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката	Тефтели с рисом	65-22
Сб.рец. 2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	16-86
Сб.рец. 2004г.М осква	686	200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Хлеб пшеничный Чай с сахаром, с лимоном	3-46 6-39
Итого за Обед					Калорийность-733, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-99, ВитаминА-25, ВитаминС-34, ВитаминРР-4 122-39
Обед-2комплекс (5-11 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., Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	20-00
Сб.рец. 2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката	Тефтели с рисом	65-22
Сб.рец. 2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	16-86
Сб.рец. 2004г.М осква	686	200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Хлеб пшеничный Чай с сахаром, с лимоном	3-46 6-39
Итого за Обед					Калорийность-834, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-111, ВитаминА-32, ВитаминС-20, ВитаминРР-6 111-93
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец. 2008 Ижевск	17	100	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-26 Капуста квашеная, Лук зеленый, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат из квашеной капусты	30-46
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., Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	20-00
Сб.рец. 2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката	Тефтели с рисом	65-22
Сб.рец. 2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	16-86
Сб.рец. 2004г.М осква	686	200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Хлеб пшеничный Чай с сахаром, с лимоном	3-46 6-39
Итого за Обед					Калорийность-918, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-119, ВитаминА-32, ВитаминС-46, ВитаминРР-6 142-39
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец. 2004г.М осква	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63 Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Сыр голланд порциями	39-71
Сб.рец. 2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-313, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	33-66
Сб.рец. 2004г.М осква	686	200	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Батон Чай с сахаром, с лимоном	6-90 6-39
Итого за Завтрак					Калорийность-618, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-86, ВитаминА-122, ВитаминС-6, ВитаминРР-1 86-66

Директор



Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-Льготники (дети м\д.1 корп.)					
Сб.рец.2008 Ижевск	17	70	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-18 Капуста квашеная, Лук репчатый, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат из квашеной капусты	17-01
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	20-00
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
Сб.рец.2004г.М осква	700	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-4 Сахар-песок, Картофель, Вода	Хлеб пшеничный Напиток клюквенный	4-33 26-29
Итого за Обед Калорийность-668, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-111, ВитаминА-27, ВитаминС-35, ВитаминРР-3					81-68

Директор

Чугалова А.А.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	97	23	Калорийность-86, Белки-5, Жиры-7, ВитаминА-48	Сыр голланд порциями	30-44
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	25-32
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Батон Чай с сахаром, с лимоном	6-90 6-39
Итого за Завтрак					69-05
<u>Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</u>					
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	20-00
Сб.рец.2004г.М осква	462	70	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-9, ВитаминС-2, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуж. заморож. в блоках для дет. питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката	Тефтели с рисом	45-39
Сб.рец.2004г.М осква	332	140	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-34, ВитаминА-20, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	13-11
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Хлеб пшеничный Чай с сахаром, с лимоном	3-46 6-39
Итого за Обед					88-35
Итого за день					157-40

Директор

Чугаева А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.