

среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрозлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Обед-1комплекс (5-11 кл.)</u>					
Сб.рец.2008 Ижевск	8	100	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-22, ВитаминC-5, ВитаминPP-1 Морковь, Яблоки, Изюм, Сахар-песок, Масло растительное	Салат из моркови с яблоками и изюмом	12-39
Сб.рец.2004г.Москва	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминC-3, ВитаминPP-3 Мясо говядина полуп.заморож.в блоках для дет.питания., Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката	Тефтели с рисом	79-35
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминA-38, ВитаминC-31, ВитаминPP-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	23-57
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминC-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-47
Итого за Обед			Калорийность-828, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-121, ВитаминA-38, ВитаминC-41, ВитаминPP-6		128-92
<u>Обед-2комплекс (5-11 кл.)</u>					
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминA-40, ВитаминC-17, ВитаминPP-2 Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуши потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п/ф	Уха со взбитым яйцом	26-23
Сб.рец.2004г.Москва	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминC-3, ВитаминPP-3 Мясо говядина полуп.заморож.в блоках для дет.питания., Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката	Тефтели с рисом	79-35
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминA-38, ВитаминC-31, ВитаминPP-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	23-57
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминC-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-47
Итого за Обед			Калорийность-804, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-112, ВитаминA-78, ВитаминB2-1, ВитаминC-52, ВитаминPP-7		142-76
<u>Обед-3комплекс (5-11 кл.)</u>					
Сб.рец.2008 Ижевск	8	100	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-22, ВитаминC-5, ВитаминPP-1 Морковь, Яблоки, Изюм, Сахар-песок, Масло растительное	Салат из моркови с яблоками и изюмом	12-39
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминA-40, ВитаминC-17, ВитаминPP-2 Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуши потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п/ф	Уха со взбитым яйцом	26-23
Сб.рец.2004г.Москва	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминC-3, ВитаминPP-3 Мясо говядина полуп.заморож.в блоках для дет.питания., Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката	Тефтели с рисом	79-35
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминA-38, ВитаминC-31, ВитаминPP-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	23-57
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминC-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-47
Итого за Обед			Калорийность-945, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-134, ВитаминA-78, ВитаминB2-1, ВитаминC-58, ВитаминPP-8		155-15
<u>Завтрак-9комплекс 5кл-11кл</u>					
Сб.рец.2004г.Москва	340	100/20	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминA-238, ВитаминC-1 Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн., Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский	Омлет натуральный с сыром	56-01
		50/шт.	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-37	Пряники глазированные	12-14
Сб.рец.2004г.Москва	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминC-4 Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода	Чай с сахаром , с лимоном	5-16
Итого за Завтрак			Калорийность-496, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-54, ВитаминA-238, ВитаминC-5		73-31

Директор

Чугаева 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-8 комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</u>					
Сб.рец.2004г.Москва	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминA-6, ВитаминC-12, ВитаминPP-2 <small>Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр. I кат.бройл., Вода, Приправы</small>	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-54
Сб.рец.2004г.Москва	642	45/200	Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, ВитаминA-28, ВитаминC-5, ВитаминPP-6 <small>Мясо п/ф (куриц.). Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей</small>	Плов из птицы.	67-96
Раз-но пр-ом стол.школы Гармония		45	Калорийность-26	Кукуруза консервированная .	41-64
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.Москва	638	180	Калорийность-149, Белки-2, Углеводы-35, ВитаминC-1, ВитаминPP-1 <small>Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</small>	Компот из кураги	10-77
Итого за Обед Калорийность-1 051, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-137, ВитаминA-34, ВитаминC-19, ВитаминPP-9					
Итого за день Калорийность-1 051, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-137, ВитаминA-34, ВитаминC-19, ВитаминPP-9					

Директор

Чугалаев А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

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>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
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-313, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44, Витамина-59, ВитаминC-1, ВитаминPP-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	30-96
		50	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая,, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное		
		40/1шт.	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	9-14
			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, ВитаминC-1	Кофейный напиток с молоком	18-35
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок		
Итого за Завтрак Калорийность-820, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-123, Витамина-125, ВитаминC-3, ВитаминPP-1					
92-57					
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, Витамина-4-6, ВитаминC-12, ВитаминPP-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-54
			Морковь,, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая,, Масло растительное, Горох, Картофель,, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	642	45/200	Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, Витамина-4-28, ВитаминC-5, ВитаминPP-6	Плов из птицы.	65-71
			Мясо п/ф (курицы), Масло растительное, Морковь,, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая,, Кумин целий, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей		
Разно-пр-ом столовиками Гармония		50	Калорийность-29	Кукуруза консервированная .	46-27
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный	4-91
Сб.рец.2004г.М осква	638	180	Калорийность-149, Белки-2, Углеводы-35, ВитаминC-1, ВитаминPP-1	Компот из кураги	10-50
			Курага,, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
Итого за Обед Калорийность-1 031, Белки-32, Жиры-40, Углеводы-132, Витамина-34, ВитаминC-18, ВитаминPP-9					
144-93					
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	366	100/30	Калорийность-327, Белки-26, Жиры-7, Углеводы-40, Витамина-56, ВитаминC-1, ВитаминPP-1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	61-99
			Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая,, Творог н/ж , Сметана , Яйца, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Молоко сгущенное, Крупы манная		
		30	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	Батон	5-48
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, Витамина-2 600, ВитаминC-8	Сок фруктовый	14-46
		80/1шт.	Белки-1, Углеводы-11	Мандарины	31-36
Итого за Полдник Калорийность-515, Белки-30, Жиры-8, Углеводы-91, Витамина-2 656, ВитаминC-9, ВитаминPP-1					
113-29					
Итого за день Калорийность-2 366, Белки-86, Жиры-77, Углеводы-346, Витамина-2 815, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-30, ВитаминPP-12					
350-79					

Директор

Чугаев А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

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)
<i>Обед-бкомплекс (1-4 кл.)</i>					
Собр.2004г.Москва	642	45/200	Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, ВитаминA-28, ВитаминC-5, ВитаминPP-6 Мясо п/ф (куриц.). Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы.	65-71
Собр.2004г.Москва		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный.	4-91
Собр.2004г.Москва	638	180	Калорийность-149, Белки-2, Углеводы-35, ВитаминC-1, ВитаминPP-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	10-50
Итого за Обед			Калорийность-816, Белки-24, Жиры-32, Углеводы-112, ВитаминA-28, ВитаминC-7, ВитаминPP-7		81-12
<i>Обед-7комплекс (1-4 кл)</i>					
Собр.2004г.Москва	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминA-6, ВитаминC-12, ВитаминPP-2 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленка потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-54
Собр.2004г.Москва	642	45/200	Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, ВитаминA-28, ВитаминC-5, ВитаминPP-6 Мясо п/ф (куриц.). Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы.	65-71
Собр.2004г.Москва		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный.	4-91
Собр.2004г.Москва	638	180	Калорийность-149, Белки-2, Углеводы-35, ВитаминC-1, ВитаминPP-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	10-50
Итого за Обед			Калорийность-1 002, Белки-32, Жиры-40, Углеводы-131, ВитаминA-34, ВитаминC-18, ВитаминPP-9		98-66

Директор

Чугаев А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрозлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<i>Обед-Льготники (дети м\д.1 корп.)</i>					
Сб.рец.2008 Ижевск	8	100	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-22, ВитаминС-5, ВитаминPP-1	Салат из моркови с яблоками и изюмом	12-39
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Морковь, Яблоки Изюм, Сахар-песок, Масло растительное Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминC-17, ВитаминPP-2	Уха со взбитым яйцом	26-23
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминA-38, ВитаминC-31, ВитаминPP-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	23-57
		90	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-45, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный	11-05
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминC-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-47
Итого за Обед		Калорийность-789, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-141, ВитаминА-78, ВитаминB2-1, ВитаминC-55, ВитаминPP-5			80-71

Директор

Чугалаев 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)
<i>Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</i>					
Сб.рец.2008 Ижевск	8	100	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-22, ВитаминС-5, ВитаминРР-1	Салат из моркови с яблоками и изюмом	12-39
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Морковь, Яблоки, Изюм, Сахар-песок, Масло растительное Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	Уха со взбитым яйцом	26-23
Сб.рец.2004г.Москва	462	100	Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Яйцо, Горбуши потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3	Тефтели с рисом	79-35
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабрикатата Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	23-57
		70	Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая. Калорийность-158, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-35, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	8-59
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-47
Итого за Обед Калорийность-990, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-144, ВитаминА-78, ВитаминВ2-1, ВитаминС-58, ВитаминРР-8					
Итого за день Калорийность-990, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-144, ВитаминА-78, ВитаминВ2-1, ВитаминС-58, ВитаминРР-8					

Директор

Чугалаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.