





среда

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	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.2004г.М осква	462	100	Морковь, Яблоки, Изюм, Сахар-песок, Масло растительное 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 полуфабриката Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	23-57		
		50	Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Хлеб пшеничный	6-14		
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1	Компот из смеси сухофруктов	7-47		
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода				
Итого за Обед			Калорийность-828, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-121, ВитаминА-38, ВитаминС-41, ВитаминРР-6		128-92		
Обед-2комплекс (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	Уха со взбитым яйцом	26-23		
			Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф				
Сб.рец.2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3	Тефтели с рисом	79-35		
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката				
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	23-57		
		50	Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Хлеб пшеничный	6-14		
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1	Компот из смеси сухофруктов	7-47		
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода				
Итого за Обед			Калорийность-804, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-112, ВитаминА-78, ВитаминВ2-1, ВитаминС-52, ВитаминРР-7		142-76		
Обед-3комплекс (5-11 кл.)							
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		
			Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф				
Сб.рец.2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3	Тефтели с рисом	79-35		
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката				
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	23-57		
		50	Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Хлеб пшеничный	6-14		
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1	Компот из смеси сухофруктов	7-47		
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода				
Итого за Обед			Калорийность-945, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-134, ВитаминА-78, ВитаминВ2-1, ВитаминС-58, ВитаминРР-8		155-15		
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл							
Сб.рец.2004г.М осква	340	100/20	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминА-238, ВитаминС-1	Омлет натуральный с сыром	56-01		
			Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн. , Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский				
		50/шт.	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-37	Пряники глазированные	12-14		
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4	Чай с сахаром , с лимоном	5-16		
			Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода				
Итого за Завтрак			Калорийность-496, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-54, ВитаминА-238, ВитаминС-5		73-31		
Директор		Чугалов 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)
<b>Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 corp.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	<b>Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2</b> <i>Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы</i>	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы</b>	<b>17-54</b>
Сб.рец.2004г.М осква	642	45/200	<b>Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6</b> <i>Мясо п/ф (куриц.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кукуруза цельная, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей</i>	<b>Плов из птицы.</b>	<b>67-96</b>
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония		45	<b>Калорийность-26</b>	<b>Кукуруза консервированная .</b>	<b>41-64</b>
		50	<b>Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>6-14</b>
Сб.рец.2004г.М осква	638	180	<b>Калорийность-149, Белки-2, Углеводы-35, ВитаминС-1, ВитаминРР-1</b> <i>Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i>	<b>Компот из кураги</b>	<b>10-77</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>Калорийность-1 051, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-137, ВитаминА-34, ВитаминС-19, ВитаминРР-9</b>		<b>144-05</b>
<b>Итого за день</b>			<b>Калорийность-1 051, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-137, ВитаминА-34, ВитаминС-19, ВитаминРР-9</b>		<b>144-05</b>
Директор		Чугалов 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)
<b><u>Завтрак-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u></b>					
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, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшениная 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	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	18-35
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок		
Итого за Завтрак			Калорийность-820, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-123, ВитаминА-125, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		92-57
<b><u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u></b>					
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	17-54
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	642	45/200	Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6	Плов из птицы.	65-71
			Мясо п/ф (курин.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кузин целый, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей		
Раз-но пр-м стол.школы Гармония		50	Калорийность-29	Кукуруза консервированная .	46-27
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-91
Сб.рец.2004г.М осква	638	180	Калорийность-149, Белки-2, Углеводы-35, ВитаминС-1, ВитаминРР-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, ВитаминС-18, ВитаминРР-9		144-93
<b><u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u></b>					
Сб.рец.2004г.М осква	366	100/30	Калорийность-327, Белки-26, Жиры-7, Углеводы-40, ВитаминА-56, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	61-99
			Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог н/ж , Сметана , Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Молоко сгущеное, Крупа 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, ВитаминС-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, ВитаминС-9, ВитаминРР-1		113-29
Итого за день			Калорийность-2 366, Белки-86, Жиры-77, Углеводы-346, ВитаминА-2 815, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-12		350-79

Директор



Чугалаш 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)	
Обед-6комплекс (1-4 кл.)						
Сб.рец.2004г.М осква	642	45/200	Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Мясо п/ф (курин.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кушмин целый, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы.	65-71	
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-91	
Сб.рец.2004г.М осква	638	180	Калорийность-149, Белки-2, Углеводы-35, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	10-50	
Итого за Обед					81-12	
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., Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-54	
Сб.рец.2004г.М осква	642	45/200	Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Мясо п/ф (курин.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кушмин целый, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы.	65-71	
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-91	
Сб.рец.2004г.М осква	638	180	Калорийность-149, Белки-2, Углеводы-35, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	10-50	
Итого за Обед					98-66	
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)
<b>Обед-Льготники (дети м\д.1 корп.)</b>					
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.2008 Ижевск	92	180	Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	23-57
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая. Калорийность-203, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-45, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	11-05
Сб.рец.2008 Ижевск			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1	Компот из смеси сухофруктов	7-47
<b>Итого за Обед</b>					<b>80-71</b>
			Калорийность-789, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-141, ВитаминА-78, ВитаминВ2-1, ВитаминС-55, ВитаминРР-5		

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)
Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
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.М осква	462	100	Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша 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 полуфабриката Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	23-57
Сб.рец.2008 Ижевск	153	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
		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		157-60
Итого за день			Калорийность-990, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-144, ВитаминА-78, ВитаминВ2-1, ВитаминС-58, ВитаминРР-8		157-60

Директор



Чугалаев А.Х.

Шеф повар



Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.