

понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</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.	23-13
Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпленок потр.1 кг.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф. Приправы					
Сб.рец.2008 Ижевск	76	100	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-6, Витамина-4-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2	Котлеты "Загадка".	104-51
Мясо говядина полуп.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Хлеб пшеничный , Вода, Масса полуфабриката					
Сб.рец.2004г.М осква	512	160	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42, Витамина-22, ВитаминРР-1	Рис припущеный	19-99
Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода					
40 Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1					
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Хлеб пшеничный	4-91
Сахар-песок, Чай каркадэ , Вода					
Итого за Обед Калорийность-624, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-95, Витамина-80, ВитаминС-22, ВитаминРР-4					
Итого за день Калорийность-624, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-95, Витамина-80, ВитаминС-22, ВитаминРР-4					
157-18					
157-18					

Директор

Чугаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

понедельник

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>					
Удмуртская национальная кухня		100	Калорийность-135, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-18 Капуста белокоч.свежая, Лимонная кислота, кукуруза консерв., Лук репчатый, Морковь, Сахар-песок, Соль поваренная пшеничная, Яблоки, Масло растительное	Салат "Золотая осень."	16-98
Сб.рец.2008 Ижевск	76	100	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуп.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пшеничная, Хлеб пшеничный, Приправы, Вода, Масса полубафриката	Котлеты "Загадка".	105-46
Сб.рец.2004г.М осква	512	180	Калорийность-251, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пшеничная, Вода	Рис припущеный	22-49
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай каркадэ, Вода	Чай каркадэ с сахаром	4-64
Итого за Обед			Калорийность-650, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-102, ВитаминА-61, ВитаминС-20, ВитаминРР-3		155-71
<u>Обед-2комплекс (5-11 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 Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пшеничная, Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпленок потр.1 кит.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-05
Сб.рец.2008 Ижевск	76	100	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуп.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пшеничная, Хлеб пшеничный, Приправы, Вода, Масса полубафриката	Котлеты "Загадка".	105-46
Сб.рец.2004г.М осква	512	180	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пшеничная, Вода	Рис припущеный	22-49
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай каркадэ, Вода	Чай каркадэ с сахаром	4-64
Итого за Обед			Калорийность-675, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-105, ВитаминА-83, ВитаминС-22, ВитаминРР-4		161-78
<u>Обед-3комплекс (5-11 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 Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пшеничная, Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпленок потр.1 кит.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-05
Удмуртская национальная кухня		100	Калорийность-135, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-18 Капуста белокоч.свежая, Лимонная кислота, кукуруза консерв., Лук репчатый, Морковь, Сахар-песок, Соль поваренная пшеничная, Яблоки, Масло растительное	Салат "Золотая осень."	16-98
Сб.рец.2008 Ижевск	76	100	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуп.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пшеничная, Хлеб пшеничный, Приправы, Вода, Масса полубафриката	Котлеты "Загадка".	105-46
Сб.рец.2004г.М осква	512	180	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пшеничная, Вода	Рис припущеный	22-49
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай каркадэ, Вода	Чай каркадэ с сахаром	4-64
Итого за Обед			Калорийность-810, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-115, ВитаминА-83, ВитаминС-41, ВитаминРР-5		178-76
<u>Завтрак-9комплекс 5кл-11кл</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63	Сыр голланд порциями	36-21
Сб.рец.2011г.(д ошкольные организации)	314	200/10	Калорийность-302, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 молоко сухое обезжир., Сахар-песок, Соль поваренная пшеничная, Крупа пшенено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным,	25-93
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	9-14
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай каркадэ, Вода	Чай каркадэ с сахаром	4-64
Итого за Завтрак			Калорийность-604, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-85, ВитаминА-122, ВитаминС-1, ВитаминРР-1		75-92

понедельник

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.М осква	100	30	Калорийность-3, Углеводы-1, ВитаминС-2	Огурцы свежие	17-80
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	19-75
Сб.рец.2004г.М осква	451	90	Соль поваренная пшечная, Масло сливочное, Макаронные изделия, Цыплятина потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Вода Калорийность-183, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминРР-3	Шницель рубленый.	81-15
Раз-но пр-ом стол.школы Гармония	1	150	Калорийность-311, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-38, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 Крупа гречневая .., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пшечная., Чеснок, Кумин целый, Вода	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	12-76
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-91
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из свежих яблок	7-88
Итого за Обед			Калорийность-846, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-116, ВитаминА-26, ВитаминС-14, ВитаминРР-5		144-25
Итого за день			Калорийность-846, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-116, ВитаминА-26, ВитаминС-14, ВитаминРР-5		144-25

Директор

Чугаев 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)
<u>Завтрак-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	96	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное .	27-10
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-291, Белки-8, Углеводы-42, ВитаминA-60, ВитаминC-1, ВитаминPP-1	Каша манная на молоке с маслом сливочным	30-44
		50	Крупа манная, Молоко пастер.2.5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пшцевая, 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, ВитаминA-4	Печенье сахарное	10-02
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай каркадэ , Вода	Чай каркадэ с сахаром	4-65
Итого за Завтрак			Калорийность-783, Белки-15, Жиры-33, Углеводы-113, ВитаминA-144, ВитаминC-1, ВитаминPP-1		81-35
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г.У дмуртская кухня	13	100	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминC-21	Салат "Сезонный"	25-83
			Капуста белокоч.свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Огурцы свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пшцевая,, Масло растительное		
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминA-26, ВитаминC-2, ВитаминPP-1	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	19-75
Сб.рец.2004г.М осква	451	90	Соль поваренная пшцевая,, Масло сливочное, Макаронные изделия, Цыплятия потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Вода Калорийность-183, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминPP-3	Шницель рубленый .	82-47
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный , Масло растительное, Соль поваренная пшцевая,, Приправы, Вода, Масса полуфабриката		
Раз-но пр-ом стол.школы Гармония	1	150	Калорийность-311, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-38, ВитаминC-3, ВитаминPP-1	Каша гречневая рассыпчатая с овоцами	12-74
		40	Крупа гречневая .., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пшцевая,, Чеснок, Приправы, Вода		
		631	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный	4-91
Сб.рец.2004г.М осква		200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминC-7 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из свежих яблок	7-88
Итого за Обед			Калорийность-926, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-124, ВитаминA-26, ВитаминC-33, ВитаминPP-6		153-58
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	340	100	Калорийность-178, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-2, ВитаминA-196	Омлет натуральный	31-98
		50	Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2.5 жирн., Соль поваренная пшцевая,, Масса омлетной смеси		
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный	6-14
		100/1шт.	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминA-2 600, ВитаминC-8	Сок фруктовый	14-71
			Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминC-17	Яблоки	11-46
Итого за Полдник			Калорийность-448, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-62, Витамина-2 796, ВитаминB2-1, ВитаминC-26, ВитаминPP-1		64-29
Итого за день			Калорийность-2 157, Белки-64, Жиры-82, Углеводы-298, Витамина-2 966, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-60, ВитаминPP-8		299-22

Директор

Чугаев 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), микрэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Обед-бкомплекс (1-4 кл.)</u>					
Собр.2004г.Москва	451	60	Калорийность-122, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминРР-2 Мясо говядина, полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Вода, Масса полупродуката	Шницель рубленый .	54-10
<u>Каша гречневая рассыпчатая с овощами</u>					
Раз-но пр-ом столовые Гармония	1	150	Калорийность-311, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-38, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 Крупа гречневая ., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Приправы, Вода	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	12-74
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Хлеб пшеничный.	6-14
Собр.2004г.Москва	631	200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из свежих яблок	7-88
Итого за Обед Калорийность-660, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-100, ВитаминС-10, ВитаминРР-3					
<u>Обед-7комплекс (1-4 кл)</u>					
Собр.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 Соль поваренная пищевая., Масло сливочное. Макаронные изделия, Цыплята потр. I кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Вода	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	19-75
Собр.2004г.Москва	451	60	Калорийность-122, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминРР-2 Мясо говядина, полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Вода, Масса полупродуката	Шницель рубленый .	54-10
Раз-но пр-ом столовые Гармония	1	150	Калорийность-311, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-38, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 Крупа гречневая ., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Приправы, Вода	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	12-74
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Хлеб пшеничный.	6-14
Собр.2004г.Москва	631	200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из свежих яблок	7-88
Итого за Обед Калорийность-804, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-116, ВитаминА-26, ВитаминС-12, ВитаминРР-4					
Директор		Чугаев 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)
<u>Обед-Льготники (дети м\д.1 корп.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/25	Калорийность-161, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминA-22, ВитаминC-21, ВитаминPP-2 <small>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</small>	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-30
Сб.рец.2004г.М осква	512	190	Калорийность-265, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-49, ВитаминA-27, ВитаминPP-1 <small>Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода</small>	Рис припущеный	23-74
Удмуртская национальная кухня		100	Калорийность-135, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминC-18 <small>Капуста белокоч.свежая, Лимонная кислота, Кукуруза консерв., Лук репчатый, Морковь, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Яблоки, Масло растительное</small>	Салат "Золотая осень."	16-98
		100	Калорийность-226, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-50, ВитаминC-2	Хлеб пшеничный	12-28
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 <small>Сахар-песок, Чай каркадэ, Вода</small>	Чай каркадэ с сахаром	4-64
Итого за Обед Калорийность-847, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-137, ВитаминA-48, ВитаминC-41, ВитаминPP-3 80-94					

Директор

Чугаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.