



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 ОВЗ 1 корп.)</u>							
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминаА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 <i>Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы</i>	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-13		
Сб.рец.2008 Ижевск	76	100	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминаА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Хлеб пшеничный, Вода, Масса полуфабриката</i>	Котлета "Загадка".	104-51		
Сб.рец.2004г.М осква	512	160	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42, ВитаминаА-22, ВитаминРР-1 <i>Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода</i>	Рис припущенный	19-99		
Сб.рец.2004г.М осква	685	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-91		
		200	Калорийность-60, Углеводы-15 <i>Сахар-песок, Чай каркаде, Вода</i>	Чай каркаде с сахаром	4-64		
		Итого за Обед Калорийность-624, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-95, ВитаминаА-80, ВитаминС-22, ВитаминРР-4			157-18		
Итого за день Калорийность-624, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-95, ВитаминаА-80, ВитаминС-22, ВитаминРР-4			157-18				
Директор		Чугалаев 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), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-1комплекс (5-11 кл.)					
Удмуртская национальная кухня		100	Калорийность-135, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-18 <i>Капуста белокооч.свежая, Лимонная кислота, кукуруза консерв., Лук репчатый, Морковь, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Яблоки, Масло растительное</i>	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 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Хлеб пшеничный, Приправы, Вода, Масса полуфабриката</i>	Котлета "Загадка".	105-46
Сб.рец.2004г.М осква	512	180	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 <i>Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода</i>	Рис припущенный	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 <i>Сахар-песок, Чай каркаде, Вода</i>	Чай каркаде с сахаром	4-64
Итого за Обед			Калорийность-650, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-102, ВитаминА-61, ВитаминС-20, ВитаминРР-3		155-71
Обед-2комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 <i>Свекла красная, Капуста белокооч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы</i>	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 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Хлеб пшеничный, Приправы, Вода, Масса полуфабриката</i>	Котлета "Загадка".	105-46
Сб.рец.2004г.М осква	512	180	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 <i>Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода</i>	Рис припущенный	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 <i>Сахар-песок, Чай каркаде, Вода</i>	Чай каркаде с сахаром	4-64
Итого за Обед			Калорийность-675, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-105, ВитаминА-83, ВитаминС-22, ВитаминРР-4		161-78
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 <i>Свекла красная, Капуста белокооч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы</i>	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 <i>Капуста белокооч.свежая, Лимонная кислота, кукуруза консерв., Лук репчатый, Морковь, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Яблоки, Масло растительное</i>	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 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Хлеб пшеничный, Приправы, Вода, Масса полуфабриката</i>	Котлета "Загадка".	105-46
Сб.рец.2004г.М осква	512	180	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 <i>Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода</i>	Рис припущенный	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 <i>Сахар-песок, Чай каркаде, Вода</i>	Чай каркаде с сахаром	4-64
Итого за Обед			Калорийность-810, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-115, ВитаминА-83, ВитаминС-41, ВитаминРР-5		178-76
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец.2004г.М осква	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63	Сыр голланд порциями	36-21
Сб.рец.2011г.(о ошкальные организации)	314	200/10	Калорийность-302, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>молоко сухое обезжир., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	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 <i>Сахар-песок, Чай каркаде, Вода</i>	Чай каркаде с сахаром	4-64
Итого за Завтрак			Калорийность-604, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-85, ВитаминА-122, ВитаминС-1, ВитаминРР-1		75-92

Директор

Чугалас 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), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)	
<u>Обед-8комплекс (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 пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпята 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	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	12-76	
			Крупа гречневая ., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кумин целый, Вода 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	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		Чугалаев 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, Жиры-10, Углеводы-42, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша манная на молоке с маслом сливочным	30-44
		50	Крупа манная, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	9-14
		40/1шт.	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Печенье сахарное	10-02
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай каркаде с сахаром	4-65
			Сахар-песок, Чай каркаде , Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-783, Белки-15, Жиры-33, Углеводы-113, ВитаминА-144, ВитаминС-1, ВитаминРР-1		81-35
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г. Уд муртская кухня	13	100	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-21	Салат "Сезонный"	25-83
			Капуста белокопч.свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Огурцы свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное		
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
			Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Вода		
Сб.рец.2004г.М осква	451	90	Калорийность-183, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминРР-3	Шницель рубленый .	82-47
			Мясо говядина полуж.заморож.в блоках для дет.питания, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный , Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса полуфабриката		
Раз-но пр-ам стол школы Гармония	1	150	Калорийность-311, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-38, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	12-74
		40	Крупа гречневая ., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Приправы, Вода	Хлеб пшеничный	4-91
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7	Компот из свежих яблок	7-88
			Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-926, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-124, ВитаминА-26, ВитаминС-33, ВитаминРР-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, ВитаминА-196	Омлет натуральный	31-98
		50	Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн. , Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	14-71
		100/1шт.	Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-17	Яблоки	11-46
Итого за Полдник			Калорийность-448, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-62, ВитаминА-2 796, ВитаминВ2-1, ВитаминС-26, ВитаминРР-1		64-29
Итого за день			Калорийность-2 157, Белки-64, Жиры-82, Углеводы-298, ВитаминА-2 966, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-60, ВитаминРР-8		299-22

Директор



Чугалаш 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)	
Обед-6комплекс (1-4 кл.)						
Сб.рец.2004г.М осква	451	60	Калорийность-122, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминPP-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката	Шницель рубленый .	54-10	
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	1	150	Калорийность-311, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-38, ВитаминС-3, ВитаминPP-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	Хлеб пшеничный.	6-14	
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-660, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-100, ВитаминС-10, ВитаминPP-3					80-86	
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, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Вода	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	19-75	
Сб.рец.2004г.М осква	451	60	Калорийность-122, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминPP-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката	Шницель рубленый .	54-10	
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	1	150	Калорийность-311, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-38, ВитаминС-3, ВитаминPP-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	Хлеб пшеничный.	6-14	
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-804, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-116, ВитаминА-26, ВитаминС-12, ВитаминPP-4					100-61	
Директор		Чугалаев 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)		
Обед-Льготники (дети м\д.1 корп.)							
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/25	Калорийность-161, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-22, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	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, ВитаминА-27, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода	Рис припущенный	23-74		
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 пищевая., Яблоки, Масло растительное	Салат "Золотая осень."	16-98		
		100	Калорийность-226, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-50, ВитаминС-2	Хлеб пшеничный	12-28		
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай каркаде, Вода	Чай каркаде с сахаром	4-64		
Итого за Обед Калорийность-847, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-137, ВитаминА-48, ВитаминС-41, ВитаминРР-3					80-94		
Директор		Чугалаев А.А.	Шеф повар		Захарикова И.Н.	Калькулятор	Никитина Т.В.