

четверг

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.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпята потр.1 кат.бройл., Сметана , Приправы</i>	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-72
Сб.рец.1983г.	711	100/50	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5 <i>Окорочка куриная,охлажд., Лук репчатый, Томатная паста , Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы</i>	Чахохбили	61-85
Сб.рец.2004г.М осква	297	180	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 <i>Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая ., Вода</i>	Каша гречневая рассыпчатая.	15-94
Сб.рец.1994г.	25	100	Калорийность-216, Белки-2, Жиры-21, Углеводы-5, ВитаминА-15, ВитаминС-12 <i>Картофель, Лук репчатый, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль поваренная пищевая., Зеленый горошек , Яйцо, Масло растительное, Зелень п-ф</i>	Салат "Летний"	28-92
		100	Калорийность-226, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-50, ВитаминС-2	Хлеб пшеничный	12-28
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i>	Компот из кураги	11-96
Итого за Обед			Калорийность-1 316, Белки-41, Жиры-58, Углеводы-159, ВитаминА-91, ВитаминВ2-1, ВитаминС-40, ВитаминРР-9		153-67
Итого за день			Калорийность-1 316, Белки-41, Жиры-58, Углеводы-159, ВитаминА-91, ВитаминВ2-1, ВитаминС-40, ВитаминРР-9		153-67

Директор

Чугалов А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.



Калькулятор

Никитина Т.В.

четверг

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.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленка потр.1 кат.бройл., Сметана , Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-72
Сб.рец.1983г.	711	100/50	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5 Окорочка кури.охлажд., Цыпленка потр.1 кат.бройл., Лук репчатый, Томатная паста , Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы	Чахохбили	65-80
Сб.рец.2004г.М осква	297	180	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	15-94
Сб.рец.2004г.М осква	638	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
		200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	11-96
Итого за Обед			Калорийность-987, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-129, ВитаминА-76, ВитаминВ2-1, ВитаминС-27, ВитаминРР-9		122-56
Обед-2комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.1994г.	25	100	Калорийность-216, Белки-2, Жиры-21, Углеводы-5, ВитаминА-15, ВитаминС-12 Картофель, Лук репчатый, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль поваренная пищевая., Зеленый горошек , Яйцо, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат "Летний"	28-05
Сб.рец.1983г.	711	100/50	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5 Окорочка кури.охлажд., Цыпленка потр.1 кат.бройл., Лук репчатый, Томатная паста , Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы	Чахохбили	65-80
Сб.рец.2004г.М осква	297	180	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	15-94
Сб.рец.2004г.М осква	638	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
		200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	11-96
Итого за Обед			Калорийность-1 021, Белки-32, Жиры-48, Углеводы-117, ВитаминА-70, ВитаминС-22, ВитаминРР-7		127-89
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленка потр.1 кат.бройл., Сметана , Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-72
Сб.рец.1994г.	25	100	Калорийность-216, Белки-2, Жиры-21, Углеводы-5, ВитаминА-15, ВитаминС-12 Картофель, Лук репчатый, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль поваренная пищевая., Зеленый горошек , Яйцо, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат "Летний"	28-05
Сб.рец.1983г.	711	100/50	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5 Окорочка кури.охлажд., Цыпленка потр.1 кат.бройл., Лук репчатый, Томатная паста , Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы	Чахохбили	65-80
Сб.рец.2004г.М осква	297	180	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	15-94
Сб.рец.2004г.М осква	638	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
		200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	11-96
Итого за Обед			Калорийность-1 203, Белки-37, Жиры-58, Углеводы-135, ВитаминА-91, ВитаминВ2-1, ВитаминС-39, ВитаминРР-9		150-61
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец.2004г.М осква	96	30	Калорийность-198, Жиры-22, ВитаминА-120	Масло сливочное .	40-65
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-313, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	30-91
Сб.рец.2008 Ижевск	149	50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	9-14
		200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1 Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода	Какао с молоком	17-34
Итого за Завтрак			Калорийность-786, Белки-17, Жиры-38, Углеводы-96, ВитаминА-199, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		98-04



четверг

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)	
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)						
Сб.рец.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленка потр.1 кат.бройл., Сметана , Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-40	
Сб.рец.2008 Ижевск	77	80	Калорийность-151, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-5, ВитаминА-34, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Яйцо, Морковь, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сухари панировочные, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката	Котлета "Здоровье"	77-27	
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	23-61	
Сб.рец.2004г.М осква	631	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14	
		200	Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15 Сахар-песок, Лимонная кислота, Груши, Яблоки, Вода	Компот из свежих плодов	14-30	
		Итого за Обед		Калорийность-769, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-107, ВитаминА-93, ВитаминВ2-1, ВитаминС-65, ВитаминРР-7	143-72	
Итого за день		Калорийность-769, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-107, ВитаминА-93, ВитаминВ2-1, ВитаминС-65, ВитаминРР-7	143-72			
Директор		Чугалаев А.Х.	Повар		Саликова Л.А.	Калькулятор Никитина Т.В.

четверг

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.2011г.(о ошкальные организации)	314	200/10	Калорийность-299, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным,,	32-90	
		50	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа овсяная "геркулес", 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	18-25	
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок			
Итого за Завтрак			Калорийность-805, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-117, ВитаминА-125, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		94-41	
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>						
Сб.рец.2004г.М осква	71	60	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-6	Винегрет овощной.	6-42	
			Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая.			
Сб.рец.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-40	
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыплица потр.1 кат.бройл., Сметана , Приправы			
Сб.рец.2008 Ижевск	77	50	Калорийность-94, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминА-21, ВитаминС-1, ВитаминРР-2	Котлета "Здоровье"	48-29	
			Мясо оvejдина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Яйцо, Морковь, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сухари панировочные, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката			
Сб.рец.2008 Ижевск	92	140	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20, ВитаминА-29, ВитаминС-24, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	18-36	
			Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.			
Сб.рец.2004г.М осква	631	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-91	
		150	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-11	Компот из свежих плодов	10-72	
			Сахар-песок, Лимонная кислота, Груши, Яблоки, Вода			
Итого за Обед			Калорийность-690, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-91, ВитаминА-72, ВитаминВ2-1, ВитаминС-59, ВитаминРР-6		111-10	
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>						
Сб.рец.2004г.М осква	738	75	Калорийность-208, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31, ВитаминА-28, ВитаминС-6, ВитаминРР-1	Пирожки печеные с луком зелен.и яйцом	25-60	
			Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Масло растительное, Вода, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи сухие, Масса теста, Лук зеленый, Масло сливочное, Масса фарша, Масса полуфабриката			
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	13-31	
Сборник в дошк.орг.по УР	248/2	160/1шт.	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-15, ВитаминС-8	Груши	62-72	
Итого за Полдник			Калорийность-385, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-71, ВитаминА-2 628, ВитаминС-22, ВитаминРР-1		101-63	
Итого за день			Калорийность-1 881, Белки-53, Жиры-64, Углеводы-279, ВитаминА-2 826, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-84, ВитаминРР-8		307-14	
Директор		Чугалаев А.Х.	Повар		Саликова Л.А.	Калькулятор Никитина Т.В.

четверг

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)	
<u>Обед-6комплекс (1-4 кл.)</u>						
Сб.рец.2008 Ижевск	77	50	Калорийность-94, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминА-21, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 <small>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Яйцо, Морковь, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сухари панировочные, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката</small>	Котлета "Здоровье"	48-29	
Сб.рец.2008 Ижевск	92	140	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20, ВитаминА-29, ВитаминС-24, ВитаминРР-2 <small>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</small>	Картофельное пюре .	18-36	
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-91	
Сб.рец.2004г.М осква	631	150	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-11 <small>Сахар-песок, Лимонная кислота, Груши, Яблоки, Вода</small>	Компот из свежих плодов	10-72	
Итого за Обед					82-28	
<u>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</u>						
Сб.рец.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 <small>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Сметана , Приправы</small>	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-40	
Сб.рец.2008 Ижевск	77	50	Калорийность-94, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминА-21, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 <small>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Яйцо, Морковь, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сухари панировочные, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката</small>	Котлета "Здоровье"	48-29	
Сб.рец.2008 Ижевск	92	140	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20, ВитаминА-29, ВитаминС-24, ВитаминРР-2 <small>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</small>	Картофельное пюре .	18-36	
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-91	
Сб.рец.2004г.М осква	631	150	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-11 <small>Сахар-песок, Лимонная кислота, Груши, Яблоки, Вода</small>	Компот из свежих плодов	10-72	
Итого за Обед					104-68	
Директор		Чугалаев А.Х.	Повар		Саликова Л.А.	Калькулятор Никитина Т.В.

четверг

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	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-72
Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленка потр.1 кат.бройл., Сметана, Приправы					
Сб.рец.2004г.М осква	297	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая.	13-28
Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода					
Сб.рец.1994г.	25	90	Калорийность-195, Белки-2, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-14, ВитаминС-11	Салат "Летний"	26-03
Картофель, Лук репчатый, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль поваренная пищевая., Зеленый горошек., Яйцо, Масло растительное, Зелень п-ф					
Сб.рец.2004г.М осква	638	60	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	7-37
		200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	11-96
		Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода			
Итого за Обед			Калорийность-906, Белки-21, Жиры-35, Углеводы-127, ВитаминА-56, ВитаминС-31, ВитаминРР-4		81-36

Директор



Чугалов А.Х.

Шеф повар



Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.