

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 ОВЗ 1 корп.)</u>					
Сб.рец.2004г.Москва	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминA-21, ВитаминC-17, ВитаминPP-2 <small>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыплята потрох кипятой., Сметана , Приправы</small>	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-72
Сб.рец.1983г.	711	100/50	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминA-29, ВитаминC-7, ВитаминPP-5 <small>Окорочка куриные отбивные., 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</small>	Чахохбили	61-85
Сб.рец.2004г.Москва	297	180	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминA-25, ВитаминPP-1 <small>Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая ., Вода</small>	Каша гречневая рассыпчатая.	15-94
Сб.рец.1994г.	25	100	Калорийность-216, Белки-2, Жиры-21, Углеводы-5, ВитаминA-15, ВитаминC-12 <small>Картофель, Лук репчатый, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль поваренная пищевая., Зеленый горошек , Яйца, Масло растительное, Зелень п-ф</small>	Салат "Летний"	28-92
Сб.рец.2004г.Москва	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминC-1, ВитаминPP-1 <small>Краски, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</small>	Хлеб пшеничный Компот из кураги	12-28 11-96
Итого за Обед Калорийность-1 316, Белки-41, Жиры-58, Углеводы-159, ВитаминA-91, ВитаминB2-1, ВитаминC-40, ВитаминPP-9					
Итого за день Калорийность-1 316, Белки-41, Жиры-58, Углеводы-159, ВитаминA-91, ВитаминB2-1, ВитаминC-40, ВитаминPP-9					

Директор

Чугалаев 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), микрозлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
--------------------	-------	-----------	---	--------------------	-------------------------

Обед-1комплекс (5-11 кл.)

<i>Сб.рец.2004г.Москва</i>	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминA-21, ВитаминC-17, ВитаминPP-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыплята потр. 1 кг/бройл., Сметана , Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-72
<i>Сб.рец.1983г.</i>	711	100/50	Калорийность-233, Белки-5, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминA-29, ВитаминC-7, ВитаминPP-5 Окорочка куриных охлажд., Цыплята потр. 1 кг/бройл., Лук репчатый, Томатная паста , Мука пшеничная 6/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы	Чахохбили	65-80
<i>Сб.рец.2004г.Москва</i>	297	180	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминA-25, ВитаминPP-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая .. Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	15-94
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный	6-14
<i>Сб.рец.2004г.Москва</i>	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминC-1, ВитаминPP-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	11-96
Итого за Обед			Калорийность-987, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-129, ВитаминA-76, ВитаминB2-1, ВитаминC-27, ВитаминPP-9		122-56

Обед-2комплекс (5-11 кл.)

<i>Сб.рец.1994г.</i>	25	100	Калорийность-216, Белки-2, Жиры-21, Углеводы-5, ВитаминA-15, ВитаминC-12 Картофель, Лук репчатый, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль поваренная пищевая., Зеленый горошек , Яйца, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат "Летний"	28-05
<i>Сб.рец.1983г.</i>	711	100/50	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминA-29, ВитаминC-7, ВитаминPP-5 Окорочка куриных охлажд., Цыплята потр. 1 кг/бройл., Лук репчатый, Томатная паста , Мука пшеничная 6/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы	Чахохбили	65-80
<i>Сб.рец.2004г.Москва</i>	297	180	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминA-25, ВитаминPP-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая .. Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	15-94
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный	6-14
<i>Сб.рец.2004г.Москва</i>	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминC-1, ВитаминPP-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	11-96
Итого за Обед			Калорийность-1 021, Белки-32, Жиры-48, Углеводы-117, ВитаминA-70, ВитаминC-22, ВитаминPP-7		127-89

Обед-3комплекс (5-11 кл.)

<i>Сб.рец.2004г.Москва</i>	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминA-21, ВитаминC-17, ВитаминPP-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыплята потр. 1 кг/бройл., Сметана , Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-72
<i>Сб.рец.1994г.</i>	25	100	Калорийность-216, Белки-2, Жиры-21, Углеводы-5, ВитаминA-15, ВитаминC-12 Картофель, Лук репчатый, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль поваренная пищевая., Зеленый горошек , Яйца, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат "Летний"	28-05
<i>Сб.рец.1983г.</i>	711	100/50	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминA-29, ВитаминC-7, ВитаминPP-5 Окорочка куриных охлажд., Цыплята потр. 1 кг/бройл., Лук репчатый, Томатная паста , Мука пшеничная 6/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы	Чахохбили	65-80
<i>Сб.рец.2004г.Москва</i>	297	180	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминA-25, ВитаминPP-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая .. Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	15-94
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный	6-14
<i>Сб.рец.2004г.Москва</i>	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминC-1, ВитаминPP-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	11-96
Итого за Обед			Калорийность-1 203, Белки-37, Жиры-58, Углеводы-135, ВитаминA-91, ВитаминB2-1, ВитаминC-39, ВитаминPP-9		150-61

Завтрак-9комплекс 5кл-11кл

<i>Сб.рец.2004г.Москва</i>	96	30	Калорийность-198, Жиры-22, ВитаминA-120 Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Масло сливочное .	40-65
<i>Сб.рец.2004г.Москва</i>	302	200/10	Калорийность-313, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминA-59, ВитаминC-1, ВитаминPP-1 Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочным	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	30-91
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	9-14
<i>Сб.рец.2008 Ижевск</i>	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминA-20, ВитаминC-1 Кафе-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, ВитаминA-199, ВитаминC-3, ВитаминPP-1		98-04

Директор

Чугалаев 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)
<u>Обед-8 комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</u>					
Сб.рец.2004г.Москва	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминA-21, ВитаминC-17, ВитаминPP-2 <small>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыплята потрох кипятой., Сметана , Приправы</small>	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-40
Сб.рец.2008 Ижевск	77	80	Калорийность-151, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-5, ВитаминA-34, ВитаминC-1, ВитаминPP-3 <small>Мясо говядина полуф. заморож. в блоках для дет.питания, Яйца, Морковь, Молоко пастер.2,5 жирн. . Сухари панировочные, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката</small>	Котлеты "Здоровье"	77-27
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминA-38, ВитаминC-31, ВитаминPP-2 <small>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</small>	Картофельное пюре .	23-61
Сб.рец.2004г.Москва	631	200	Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминC-15 <small>Сахар-песок, Лимонная кислота, Груши, Яблоки, Вода</small>	Хлеб пшеничный	6-14
Итого за Обед Калорийность-769, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-107, ВитаминA-93, ВитаминB2-1, ВитаминC-65, ВитаминPP-7					
Итого за день Калорийность-769, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-107, ВитаминA-93, ВитаминB2-1, ВитаминC-65, ВитаминPP-7					

Директор

Чугаласв 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>					
<i>Сб.рец.2004г.Москва</i>	97	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд. порциями	24-13
<i>Сб.рец.2011г.(Онекольные организации)</i>	314	200/10	Калорийность-299, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминA-59, ВитаминC-1, ВитаминPP-1 Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа овсяная "серклес", Вода, Масса каша, Масло сливочное	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным,,	32-90
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	9-14
		40/1шт.	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминA-4	Печенье сахарное	9-99
<i>Сб.рец.2004г.Москва</i>	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминA-20, ВитаминC-1 Кофеинный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок	Кофейный напиток с молоком	18-25
Итого за Завтрак Калорийность-805, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-117, ВитаминA-125, ВитаминC-3, ВитаминPP-1 94-41					
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
<i>Сб.рец.2004г.Москва</i>	71	60	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминC-6 Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая.	Винегрет овощной.	6-42
<i>Сб.рец.2004г.Москва</i>	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминA-21, ВитаминC-17, ВитаминPP-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыплята потрох. 1 кг.бройл., Сметана , Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-40
<i>Сб.рец.2008 Ижевск</i>	77	50	Калорийность-94, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминA-21, ВитаминC-1, ВитаминPP-2 Мясо говядина полуп.заморож. в блоках для дет.питания, Яйцо, Морковь, Молоко пастер.2,5 жирн., Сухари панировочные, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабрикаты	Котлеты "Здоровье"	48-29
<i>Сб.рец.2008 Ижевск</i>	92	140	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20, ВитаминA-29, ВитаминC-24, ВитаминPP-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	18-36
<i>Сб.рец.2004г.Москва</i>	631	150	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминC-11 Сахар-песок, Лимонная кислота, Груши, Яблоки, Вода	Хлеб пшеничный Компот из свежих плодов	4-91 10-72
Итого за Обед Калорийность-690, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-91, ВитаминA-72, ВитаминB2-1, ВитаминC-59, ВитаминPP-6 111-10					
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
<i>Сб.рец.2004г.Москва</i>	738	75	Калорийность-208, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31, ВитаминA-28, ВитаминC-6, ВитаминPP-1 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	Пирожки печенные с луком зелен.и яйцом	25-60
<i>Сб.рец.2004г.Москва</i>	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминA-2 600, ВитаминC-8	Сок фруктовый	13-31
<i>Сборник в.документов по УР</i>	248/2	160/1шт.	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-15, ВитаминC-8	Груши	62-72
Итого за Полдник Калорийность-385, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-71, ВитаминA-2 628, ВитаминC-22, ВитаминPP-1 101-63					
Итого за день Калорийность-1 881, Белки-53, Жиры-64, Углеводы-279, ВитаминA-2 826, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-84, ВитаминPP-8 307-14					

Директор

Чугалеев 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), микрэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-бкомплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.2008 Ижевск	77	50	Калорийность-94, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминA-21, ВитаминC-1, ВитаминPP-2 Мясо говядина, полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Яйцо, Морковь, Молоко пастер.2,5 жирн., Сухари панировочные, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Масса полупрафабрикаты	Котлета "Здоровье"	48-29
Сб.рец.2008 Ижевск	92	140	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20, ВитаминA-29, ВитаминC-24, ВитаминPP-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	18-36
Сб.рец.2004г.Москва	631	150	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминC-11 Сахар-песок, Лимонная кислота, Груши, Яблочки, Вода	Хлеб пшеничный.	4-91
Итого за Обед Калорийность-432, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-68, ВитаминA-51, ВитаминC-37, ВитаминPP-3					
Обед-7комплекс (1-4 кл)					
Сб.рец.2004г.Москва	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминA-21, ВитаминC-17, ВитаминPP-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая,, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыплятина потр.1 кг.бройл., Сметана , Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-40
Сб.рец.2008 Ижевск	77	50	Калорийность-94, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминA-21, ВитаминC-1, ВитаминPP-2 Мясо говядина, полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Яйцо, Морковь, Молоко пастер.2,5 жирн., Сухари панировочные, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Масса полупрафабрикаты	Котлета "Здоровье"	48-29
Сб.рец.2008 Ижевск	92	140	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20, ВитаминA-29, ВитаминC-24, ВитаминPP-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	18-36
Сб.рец.2004г.Москва	631	150	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминC-11 Сахар-песок, Лимонная кислота, Груши, Яблочки, Вода	Хлеб пшеничный.	4-91
Итого за Обед Калорийность-614, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-86, ВитаминA-72, ВитаминC-54, ВитаминPP-6					

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), микрэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<i><u>Обед-Льготники (дети м\д.1 корп.)</u></i>					
<i>Сб.рец.2004г.М осква</i>	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминA-21, ВитаминC-17, ВитаминPP-2 <small>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыплята потрох кашей. Сметана , Приправы</small>	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-72
<i>Сб.рец.2004г.М осква</i>	297	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминA-21, ВитаминPP-1 <small>Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая .. Вода</small>	Каша гречневая рассыпчатая.	13-28
<i>Сб.рец.1994г.</i>	25	90	Калорийность-195, Белки-2, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминA-14, ВитаминC-11 <small>Картофель, Лук репчатый, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль поваренная пищевая., Зеленый горошек , Яйца, Масло растительное, Зелень п-ф</small>	Салат "Летний"	26-03
		60	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный	7-37
<i>Сб.рец.2004г.М осква</i>	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминC-1, ВитаминPP-1 <small>Курица, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</small>	Компот из кураги	11-96
Итого за Обед Калорийность-906, Белки-21, Жиры-35, Углеводы-127, ВитаминA-56, ВитаминC-31, ВитаминPP-4					
81-36					

Директор

Чугаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.