

пятница

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>					
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминA-26, ВитаминC-2, ВитаминPP-1 Соль поваренная пищевая,, Масло сливочное. Макаронные изделия, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Приправы, Вода	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	21-77
Сб.рец.2004г.М осквы	498	100	Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, ВитаминA-46, ВитаминC-3, ВитаминPP-7 Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая,, Масса полуфабриката, Приправы	Котлеты рубленные из птицы	44-32
Сб.рец.2004г.М осквы	515	180	Калорийность-291, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-42, ВитаминA-25, ВитаминB1-1, ВитаминPP-2 Горох, Соль поваренная пищевая,, Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	16-55
Сб.рец.2004г.М осквы	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминC-200 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Хлеб пшеничный Напиток из плодов шиповника	6-14 9-92
Итого за Обед			Калорийность-1 003, Белки-50, Жиры-31, Углеводы-129, ВитаминA-98, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-206, ВитаминPP-10		98-70
<u>Обед-2комплекс (5-11 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осквы	576	100	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминA-1, ВитаминC-25, ВитаминPP-1 Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, ВитаминA-46, ВитаминC-3, ВитаминPP-7 Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая,, Масса полуфабриката, Приправы	Помидоры свежие, Котлеты рубленные из птицы	42-16 44-32
Сб.рец.2004г.М осквы	515	180	Калорийность-291, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-42, ВитаминA-25, ВитаминB1-1, ВитаминPP-2 Горох, Соль поваренная пищевая,, Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	16-55
Сб.рец.2004г.М осквы	705	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1 Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминC-200 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Хлеб пшеничный Напиток из плодов шиповника	6-14 9-92
Итого за Обед			Калорийность-883, Белки-45, Жиры-25, Углеводы-117, ВитаминA-73, ВитаминB1-1, ВитаминC-228, ВитаминPP-9		119-09
<u>Обед-3комплекс (5-11 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осквы	576	100	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминA-1, ВитаминC-25, ВитаминPP-1 Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминA-26, ВитаминC-2, ВитаминPP-1 Соль поваренная пищевая,, Масло сливочное. Макаронные изделия, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Приправы, Вода	Помидоры свежие, Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	42-16 21-77
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	 Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, ВитаминA-46, ВитаминC-3, ВитаминPP-7 Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая,, Масса полуфабриката, Приправы	Котлеты рубленные из птицы	44-32
Сб.рец.2004г.М осквы	515	180	 Калорийность-291, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-42, ВитаминA-25, ВитаминB1-1, ВитаминPP-2 Горох, Соль поваренная пищевая,, Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	16-55
Сб.рец.2004г.М осквы	705	200	 Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1 Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминC-200 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Хлеб пшеничный Напиток из плодов шиповника	6-14 9-92
Итого за Обед			Калорийность-1 027, Белки-51, Жиры-31, Углеводы-133, ВитаминA-99, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-231, ВитаминPP-11		140-86
<u>Завтрак-9комплекс 5кл-11кл</u>					
Сб.рец.2004г.М осквы	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминA-63 Калорийность-407, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-60, ВитаминA-79, ВитаминC-2, ВитаминPP-1 Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая,, Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Сыр голланд. порциями Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным,	36-20 30-94
Сб.рец.2004г.М осквы	302	200/10	 Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминA-20, ВитаминC-1 Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок	Батон Кофейный напиток с молоком	9-14 18-54
Сб.рец.2004г.М осквы	692	200			
Итого за Завтрак			Калорийность-781, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-110, ВитаминA-162, ВитаминB2-1, ВитаминC-3, ВитаминPP-1		94-82

пятница

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>					
		20	Калорийность-132, Белки-15, ВитаминА-80	Масло сливочное.	27-10
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-306, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	30-75
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	9-14
		50/шт.	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-37	Пряники глазированные	12-14
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1 Кафео-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода	Какао с молоком	17-29
Итого за Завтрак			Калорийность-893, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-133, ВитаминА-159, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		96-42
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</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 пищевая, Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпленок потр.1 кг.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	22-92
Сб.рец.2004г.М осква	498	70	Калорийность-222, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-12, ВитаминА-33, ВитаминС-2, ВитаминРР-5 Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн., Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая,, Масса полуфабриката, Приправы	Котлеты рубленные из птицы	49-90
Сб.рец.2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	12-93
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	19	100	Калорийность-232, Белки-3, Жиры-22, Углеводы-6, ВитаминА-33, ВитаминС-22 Капуста белокоч.свежая, Сахар-песок, Лимонная кислота, Зеленый горошек , Яйцо, Соль поваренная пищевая,, Масло растительное	Салат "Новинка"	18-72
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-40
Итого за Обед			Калорийность-1 126, Белки-34, Жиры-49, Углеводы-138, ВитаминА-108, ВитаминС-46, ВитаминРР-8		122-01
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	416	100	Калорийность-309, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-32, ВитаминА-126, ВитаминРР-1 Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль поваренная пищевая,, Дрожжи пресованные , Сыр голландский, Масло сливочное	Шаньга с сыром	42-21
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	13-87
Сборник в дошк.орг.по УР	250/1	90/шт.	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-16 Мандарины, Сахар-песок	Мандаринки.	39-47
Итого за Полдник			Калорийность-437, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-73, ВитаминА-2 726, ВитаминС-8, ВитаминРР-1		95-55
Итого за день			Калорийность-2 457, Белки-67, Жиры-95, Углеводы-345, ВитаминА-2 994, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-57, ВитаминРР-10		313-98

Директор

Чугаев А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

пятница

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<i>Обед-8комплекс (деми ОВЗ 2 корп.)</i>					
Сб.рец.2004г.Уд- муртская кухня	19	100	Калорийность-232, Белки-3, Жиры-22, Углеводы-6, Витамина-33, ВитаминС-22 Капуста белокоч.свежая, Сахар-песок, Лимонная кислота, Зеленый горошек, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф	Салат "Новинка"	19-26
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 пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	22-92
Сб.рец.2004г.М- осква	498	100	Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, Витамина-46, ВитаминС-3, ВитаминРР-7 Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката, Приправы	Котлеты рубленные из птицы	71-06
Сб.рец.2004г.М- осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, Витамина-21, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	12-93
Сб.рец.2004г.М- осква	50		Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Извом, Вода	Компот из изюма	11-40
Итого за Обед			Калорийность-1 221, Белки-41, Жиры-54, Углеводы-144, Витамина-122, ВитаминС-47, ВитаминРР-9		143-71
Итого за день			Калорийность-1 221, Белки-41, Жиры-54, Углеводы-144, Витамина-122, ВитаминС-47, ВитаминРР-9		143-71

Директор

Чугаев А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

пятница

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Обед-бкомплекс (1-4 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	498	70	Калорийность-222, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-12, ВитаминA-33, ВитаминC-2, ВитаминPP-5 Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката, Приправы	Котлеты рубленные из птицы	49-90
Сб.рец.2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминA-21, ВитаминPP-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	12-93
Сб.рец.2004г.М осква		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный.	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-40
Итого за Обед Калорийность-734, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-119, ВитаминA-54, ВитаминC-3, ВитаминPP-5					80-37
<u>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминA-21, ВитаминC-21, ВитаминPP-2 Свекла красная, Капуста белокочневая, 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	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметой	22-92
Сб.рец.2004г.М осква	498	70	Калорийность-222, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-12, ВитаминA-33, ВитаминC-2, ВитаминPP-5 Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката, Приправы	Котлеты рубленные из птицы	49-90
Сб.рец.2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминA-21, ВитаминPP-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	12-93
Сб.рец.2004г.М осква		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный.	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-40
Итого за Обед Калорийность-894, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-132, ВитаминA-75, ВитаминC-24, ВитаминPP-7					103-29

Директор

Чугаев А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

пятница

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.Москва	576	65	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминA-1, ВитаминC-16	Помидоры свежие,	27-40
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	20-82
Сб.рец.2004г.Москва	515	180	Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макаронные изделия, Цыплятина потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Вода Калорийность-291, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-42, ВитаминA-25, ВитаминB1-1, ВитаминPP-2 Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	16-55
Сб.рец.2004г.Москва	705	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Хлеб пшеничный Напиток из плодов шиповника	6-14 9-92
Итого за Обед Калорийность-701, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-114, ВитаминA-52, ВитаминB1-1, ВитаминC-219, ВитаминPP-4					80-83

Директор

Чугаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

пятница

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	576	120	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминA-1, ВитаминC-30, ВитаминPP-1	Помидоры свежие,	50-59
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	20-82
Сб.рец.2004г.М осква	498	100	Соль поваренная пищевая,, Масло сливочное. Макаронные изделия, Щипцы для крекеров, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Вода Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, ВитаминA-46, ВитаминC-3, ВитаминPP-7	Котлеты рубленные из птицы	44-32
Сб.рец.2004г.М осква	515	200	Мясо п/ф (курица), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая,, Масса полуфабриката, Приправы Калорийность-324, Белки-19, Жиры-7, Углеводы-46, ВитаминA-28, ВитаминB1-1, ВитаминPP-2	Гороховое пюре	18-39
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Горох, Соль поваренная пищевая,, Масло сливочное, Вода Калорийность-226, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-50, ВитаминC-2	Хлеб пшеничный	12-28
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	9-92
Итого за Обед			Калорийность-1 177, Белки-57, Жиры-32, Углеводы-163, ВитаминA-102, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-236, ВитаминPP-11		156-32
Итого за день			Калорийность-1 177, Белки-57, Жиры-32, Углеводы-163, ВитаминA-102, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-236, ВитаминPP-11		156-32

Директор

Чугаласев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.