

среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-бкомплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	642	50/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Мясо п/ф (куриц.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая, Куинц. целый, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы.	65-52
		60	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	5-19
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	10-11
Итого за Обед					80-82
Обед-7комплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-92
Сб.рец.2004г.М осква	642	50/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Мясо п/ф (куриц.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая, Куинц. целый, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы.	65-52
		60	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	5-19
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	10-11
Итого за Обед					98-74

Директор

Чугалева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Искитина Т.В.



среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Завтрак-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.М осква	97	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд порциями	27-08
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-44, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	35-30
		50	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
		70/1шт.	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Печенье сахарное	12-91
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-298, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-51, ВитаминА-7, ВитаминРР-1	Какао с молоком	18-38
			Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1		
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					100-57
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.М осква	50	60	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-5, ВитаминА-20, ВитаминС-5	Салат из свеклы с сыром.	20-48
			Свекла красная, Сыр голландский, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное		
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-92
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	642	45/200	Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6	Плов из птицы.	65-52
			Мясо п/ф (куриц.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей		
		60	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	5-19
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	10-11
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
Итого за Обед					119-22
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.М осква	366	100/20	Калорийность-272, Белки-23, Жиры-4, Углеводы-35, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Запеканка творожная с повидлом	62-07
			Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог н/ж., Сметана, Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Повидло		
		20	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-10	Хлеб пшеничный	1-73
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	17-06
		120/1шт.	Калорийность-56, Углеводы-12, ВитаминС-20	Яблоки	18-26
Итого за Полдник					99-12
Итого за день					318-91
					Калорийность-2 626, Белки-88, Жиры-91, Углеводы-378, ВитаминА-2 808, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-55, ВитаминРР-12

Директор

Чугалева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.



среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Завтрак-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец. 2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	26-56
		40	Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	5-52
Сб.рец. 2008 Ижевск	149	160	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-20, ВитаминА-16, ВитаминС-1	Какао с молоком	14-71
			Какао-порошок, Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					Калорийность-439, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-74, ВитаминА-61, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 46-79
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец. 2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-92
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист, сушен., Цыпленок потр. 1 кат. бройл., Вода, Приправы		
Сб.рец. 2004г.М осква	642	45/200	Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6	Плов из птицы.	65-52
			Мясо п/ф (куриц.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кулины целые, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей		
		45	Калорийность-102, Белки-3, Углеводы-22, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-89
Сб.рец. 2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	10-11
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
Итого за Обед					Калорийность-1 030, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-138, ВитаминА-34, ВитаминС-19, ВитаминРР-9 97-44
Итого за день					Калорийность-1 469, Белки-44, Жиры-51, Углеводы-212, ВитаминА-95, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-21, ВитаминРР-10 144-23

Директор

Чуганова А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор: Никитина Т.В.

среда

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	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.	23-38
			Свекла красная, Капуста белооч. 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		
		100	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-50, ВитаминС-1, ВитаминРР-3	Комлета "Детская"	72-74
			Мясо говядины полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Вода, Приправы, Масса полуфабриката, Масло растительное		
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	30-58
			Картофель, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1	Компот из смеси сухофруктов	6-92
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода		
Итого за Обед					137-95
Обед-2комплекс (5-11 кл.)					
		100	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-50, ВитаминС-1, ВитаминРР-3	Комлета "Детская"	72-74
			Мясо говядины полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Вода, Приправы, Масса полуфабриката, Масло растительное		
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	30-58
			Картофель, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
Сб.рец.2004г.М осква	100	60	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-4	Огурцы свежие	24-25
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1	Компот из смеси сухофруктов	6-92
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода		
Итого за Обед					138-82
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	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-38
			Свекла красная, Капуста белооч. 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		
		100	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-50, ВитаминС-1, ВитаминРР-3	Комлета "Детская"	72-74
			Мясо говядины полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Вода, Приправы, Масса полуфабриката, Масло растительное		
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	30-58
			Картофель, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
Сб.рец.2004г.М осква	100	60	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-4	Огурцы свежие	24-25
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1	Компот из смеси сухофруктов	6-92
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода		
Итого за Обед					162-20
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец.2011г.(о ошальные организации)	216	100/20	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминА-238, ВитаминС-1	Омлет с сыром	66-34
			Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2.5 жирн., Соль поваренная пищевая, Масса омлетной смеси, Сыр голландский		
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		40	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Печенье сахарное	7-38
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	18-92
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2.5 жирн., Сахар-песок		
Итого за Завтрак					99-54

Директор

Нугалас А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



среда

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	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 Свекла красная, Капуста белокач.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Лимонная кислота, Циклама потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф. Приправы	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-38
Сб.рец. 2008 Ижевск	92	200	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29, ВитаминА-42, ВитаминС-34, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер. 2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	33-98
Сб.рец. 2004г.М осква	100	32	Калорийность-4, Углеводы-1, ВитаминС-2	Огурцы свежие	12-93
Сб.рец. 2008 Ижевск	133	200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Хлеб пшеничный Компот из смеси сухофруктов	3-46 6-92
Итого за Обед Калорийность-602, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-97, ВитаминА-64, ВитаминС-58, ВитаминРР-4					80-67

Директор

Чисталина А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Завтрак-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	340	60/12	Калорийность-152, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-1, ВитаминА-143 Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн., Соль поваренная пищевая., Масса амлетной смеси, Сыр голландский	Омлет натуральный с сыром	39-80
		30	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	Батон	4-14
Сб.рец.2004г.М осква	692	150	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, ВитаминА-15, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок	Кофейный напиток с молоком	14-19
Итого за Завтрак Калорийность-328, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-35, ВитаминА-158, ВитаминС-1					58-13
Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
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 белокач.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	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-38
		60	Калорийность-125, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминА-30, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Комлета "Детская"	43-42
Сб.рец.2008 Ижевск	92	140	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20, ВитаминА-29, ВитаминС-24, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре.	23-78
		30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15	Хлеб пшеничный	2-59
Сб.рец.2008 Ижевск	153	180	Калорийность-129, Белки-1, Углеводы-31 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	6-22
Итого за Обед Калорийность-625, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-87, ВитаминА-81, ВитаминС-46, ВитаминРР-5					99-39
Итого за день Калорийность-953, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-121, ВитаминА-239, ВитаминВ2-1, ВитаминС-48, ВитаминРР-5					157-52

Директор



Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.