

понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b>Обед-6комплекс (1-4 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	451	75	Калорийность-152, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминPP-2 <i>Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сухари папировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката</i>	<b>Биточки рубленые .</b>	55-23
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	10	150	Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминPP-1 <i>Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Кушан целый, Чеснок, Вода, Приправы</i>	<b>Рис припущенный с овощами</b>	18-56
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный.</b>	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 <i>Сахар-песок, Чай черный, Вода</i>	<b>Чай с сахаром</b>	2-55

**Итого за Обед** Калорийность-652, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-96, ВитаминС-4, ВитаминPP-4 **80-67**

**Обед-7комплекс (1-4 кл.)**

Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминPP-1 <i>Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны вермишель, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Приправы, Томатная паста, Вода</i>	<b>Суп с макаронными изделиями с мясом птицы</b>	21-21
Сб.рец.2004г.М осква	451	75	Калорийность-152, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминPP-2 <i>Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сухари папировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката</i>	<b>Биточки рубленые .</b>	55-23
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	10	150	Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминPP-1 <i>Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Кушан целый, Чеснок, Вода, Приправы</i>	<b>Рис припущенный с овощами</b>	18-56
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный.</b>	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 <i>Сахар-песок, Чай черный, Вода</i>	<b>Чай с сахаром</b>	2-55

**Итого за Обед** Калорийность-796, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-111, ВитаминА-26, ВитаминС-6, ВитаминPP-5 **101-88**



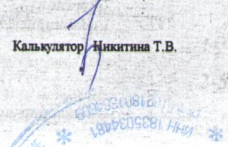
Директор

Чугаев 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)
<b>Завтрак-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-231, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-34, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	<b>Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным</b>	23-59
		40	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное	<b>Батон</b>	5-52
Сб.рец.2004г.М осква	692	170	Калорийность-112, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21, ВитаминА-17, ВитаминС-1	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	14-12
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок		
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>43-23</b>
<b>Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</b>					
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	<b>Суп с макаронными изделиями с мясом птицы</b>	21-21
			Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны вермишель, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Приправы, Томатная паста, Вода		
Сб.рец.2004г.М осква	451	75	Калорийность-152, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминРР-2	<b>Биточки рубленые .</b>	55-23
			Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Мисо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката		
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	10	150	Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	<b>Рис припущенный с овощами</b>	18-56
			Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кукуруза цельн., Чеснок, Вода, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный</b>	3-46
			Сахар-песок, Чай черный, Вода	<b>Чай с сахаром</b>	2-55
<b>Итого за Обед</b>					<b>101-01</b>
<b>Итого за день</b>					<b>144-24</b>
					ВитаминРР-6

Директор

Чугалас А.Х.

Повар

Салынова 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)
<b>Обед-6комплекс (1-4 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	451	75	Калорийность-152, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминРР-2 <i>Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сухари папировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката</i>	<b>Биточки рубленые .</b>	55-23
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	10	150	Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 <i>Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Кушан целый, Чеснок, Вода, Приправы</i>	<b>Рис припущенный с овощами</b>	18-56
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный.</b>	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 <i>Сахар-песок, Чай черный, Вода</i>	<b>Чай с сахаром</b>	2-55
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-652, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-96, ВитаминС-4, ВитаминРР-4					<b>80-67</b>

<b>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</b>					
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 <i>Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны вермишель, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Приправы, Томатная паста, Вода</i>	<b>Суп с макаронными изделиями с мясом птицы</b>	21-21
Сб.рец.2004г.М осква	451	75	Калорийность-152, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминРР-2 <i>Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сухари папировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката</i>	<b>Биточки рубленые .</b>	55-23
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	10	150	Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 <i>Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Кушан целый, Чеснок, Вода, Приправы</i>	<b>Рис припущенный с овощами</b>	18-56
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный.</b>	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 <i>Сахар-песок, Чай черный, Вода</i>	<b>Чай с сахаром</b>	2-55
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-796, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-111, ВитаминА-26, ВитаминС-6, ВитаминРР-5					<b>101-88</b>


 Директор  
 Чугаев А.Х.  
 Д/г финансовый директор

Повар   
 Саликова Л.А.  
 Калькулятор Никитина Т.В.

понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b>Обед-1 комплекс (5-11 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.Ур муртская кухня	19	100	Калорийность-232, Белки-3, Жиры-22, Углеводы-6, ВитаминА-33, ВитаминС-22 <i>Капуста белокоч.свежая, Сахар-песок, Лимонная кислота, Зеленый горошек, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф, Масло растительное</i>	<b>Салат "Новинка"</b>	20-33
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>	<b>Котлета "Загадка".</b>	86-80
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>	<b>Каша гречневая рассыпчатая.</b>	20-08
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный</b>	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 <i>Сахар-песок, Чай каркаде, Вода</i>	<b>Чай каркаде с сахаром</b>	4-60
<b>Итого за Обед</b>					<b>135-27</b>
<b>Обед-2 комплекс (5-11 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 <i>Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лаверый лист сушен., Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы</i>	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы</b>	17-32
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>	<b>Котлета "Загадка".</b>	86-80
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>	<b>Каша гречневая рассыпчатая.</b>	20-08
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный</b>	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 <i>Сахар-песок, Чай каркаде, Вода</i>	<b>Чай каркаде с сахаром</b>	4-60
<b>Итого за Обед</b>					<b>132-26</b>
<b>Обед-3 комплекс (5-11 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.Ур муртская кухня	19	100	Калорийность-232, Белки-3, Жиры-22, Углеводы-6, ВитаминА-33, ВитаминС-22 <i>Капуста белокоч.свежая, Сахар-песок, Лимонная кислота, Зеленый горошек, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф, Масло растительное</i>	<b>Салат "Новинка"</b>	20-33
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 <i>Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лаверый лист сушен., Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы</i>	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы</b>	17-32
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>	<b>Котлета "Загадка".</b>	86-80
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>	<b>Каша гречневая рассыпчатая.</b>	20-08
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный</b>	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 <i>Сахар-песок, Чай каркаде, Вода</i>	<b>Чай каркаде с сахаром</b>	4-60
<b>Итого за Обед</b>					<b>152-59</b>
<b>Завтрак-9 комплекс 5кл-11кл</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63	<b>Сыр голланд порциями</b>	40-67
Сб.рец.2008 Ижевск	119	200/10	Калорийность-302, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер.2.5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	<b>Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным.</b>	32-21
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	<b>Батон</b>	6-90
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 <i>Сахар-песок, Чай каркаде, Вода</i>	<b>Чай каркаде с сахаром</b>	4-60
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>84-38</b>

Директор

Чугаев 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)
<b>Обед-Льготники (дети м.д.1 корп.)</b>					
Сб.рец.2004г.Удмуртская 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, Зелень п-ф, Масло растительное	<b>Салат "Новинка"</b>	20-41
Сб.рец.2004г.Москва	139	250/25	Калорийность-194, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-20, ВитаминА-7, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы</b>	25-24
Сб.рец.2004г.Москва	297	180	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Крупа гречневая, Вода	<b>Каша гречневая рассыпчатая.</b>	20-08
Сб.рец.2004г.Москва	638	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	<b>Хлеб пшеничный</b> <b>Компот из кураги</b>	4-33 11-35
<b>Итого за Обед</b>			<b>Калорийность-978, Белки-27, Жиры-38, Углеводы-134, ВитаминА-65, ВитаминС-37, ВитаминРР-5</b>		<b>81-41</b>



Директор

*[Signature]*

Чугалева А.Х.

Шеф повар

*[Signature]*

Захарикова И.Н.

Калькулятор

*[Signature]*

Нюсгина Т.В.

понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</b>					
		150/7,5	Калорийность-239, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-35, ВитаминА-47, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	25-44
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай каркаде с сахаром	4-60
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>36-94</b>
<b>Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</b>					
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	17-32
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Сб.рец. 2008 Ижевск	76	85	Калорийность-77, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-5, ВитаминА-31, ВитаминС-1, ВитаминРР-2	Котлета "Загадка".	73-83
			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		
Сб.рец. 2004г.М осква	297	180	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая.	20-08
			Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая, Вода		
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай каркаде с сахаром	4-60
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
<b>Итого за Обед</b>					<b>120-16</b>
<b>Итого за день</b>					<b>157-10</b>
			Калорийность-1 137, Белки-41, Жиры-28, Углеводы-183, ВитаминА-109, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-14, ВитаминРР-5		

Директор

Чугалева А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

