

понедельник

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.2004г.Уд муртская кухня	19	100	Калорийность-232, Белки-3, Жиры-22, Углеводы-6, ВитаминA-33, ВитаминC-22 Капуста белокочневая, Сахар-песок, Лимонная кислота, Зеленый горошек, Яйцо, Соль поваренная пищевая, Масло растительное	Салат "Новинка"	19-00
Сб.рец.2008 Ижевск	75	100	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминA-50, ВитаминC-1, ВитаминPP-3 Мясо говядина полуп.заморож. в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая,, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Котлета "Детская" .	85-60
Сб.рец.2004г.М осква	512	180	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминA-25, ВитаминPP-1 Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая,, Вода	Рис припущеный	22-48
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминC-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром , с лимоном	3-09
Итого за Обед			Калорийность-868, Белки-29, Жиры-37, Углеводы-106, ВитаминA-109, ВитаминC-28, ВитаминPP-4		136-31
<u>Обед-2комплекс (5-11 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминA-6, ВитаминC-12, ВитаминPP-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	18-51
Сб.рец.2008 Ижевск	75	100	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминA-50, ВитаминC-1, ВитаминPP-3 Мясо говядина полуп.заморож. в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая,, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Котлета "Детская" .	85-60
Сб.рец.2004г.М осква	512	180	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминA-25, ВитаминPP-1 Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая,, Вода	Рис припущеный	22-48
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминC-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром , с лимоном	3-09
Итого за Обед			Калорийность-822, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-119, ВитаминA-82, ВитаминC-18, ВитаминPP-6		135-82
<u>Обед-3комплекс (5-11 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминA-6, ВитаминC-12, ВитаминPP-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	18-51
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	19	100	Калорийность-232, Белки-3, Жиры-22, Углеводы-6, ВитаминA-33, ВитаминC-22 Капуста белокочневая, Сахар-песок, Лимонная кислота, Зеленый горошек, Яйцо, Соль поваренная пищевая,, Масло растительное	Салат "Новинка"	19-00
Сб.рец.2008 Ижевск	75	100	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминA-50, ВитаминC-1, ВитаминPP-3 Мясо говядина полуп.заморож. в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая,, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Котлета "Детская" .	85-60
Сб.рец.2004г.М осква	512	180	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминA-25, ВитаминPP-1 Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая,, Вода	Рис припущеный	22-48
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминC-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром , с лимоном	3-09
Итого за Обед			Калорийность-1 054, Белки-37, Жиры-46, Углеводы-125, ВитаминA-115, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-40, ВитаминPP-7		154-82
<u>Завтрак-9комплекс 5кл-11кл</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминA-63	Сыр голланд. порциями	36-20
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-281, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминA-59, ВитаминC-1, ВитаминPP-1 Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая,, Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	29-64
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	9-14
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминC-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром , с лимоном	3-09
Итого за Завтрак			Калорийность-586, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-82, ВитаминA-122, ВитаминC-6, ВитаминPP-1		78-07

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)
<u>Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</u>					
Сб.рец.2004г.Москва	576	100	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминA-1, ВитаминC-25, ВитаминPP-1	Помидоры свежие	22-85
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	20-07
Сб.рец.2004г.Москва	451	65	Соль поваренная пищевая,, Масло сливочное, Макаронные изделия, Щипцы для кр.котлет, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Вода Калорийность-132, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминPP-2	Биточки рубленые .	58-00
Раз-но пр-ом стол.школы Гармония	10	180	Калорийность-392, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-53, ВитаминC-3, ВитаминPP-2	Рис припущеный с овоцами	25-01
		100	Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая,, Кумин целый, Чеснок, Вода, Приправы Калорийность-226, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-50, ВитаминC-2	Хлеб пшеничный	12-28
Сб.рец.2004г.Москва	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай черный, Вода	Чай с сахаром	2-53
Итого за Обед Калорийность-978, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-147, ВитаминA-28, ВитаминC-32, ВитаминPP-6					
Итого за день Калорийность-978, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-147, ВитаминA-28, ВитаминC-32, ВитаминPP-6					
Директор		Чугаласв 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)
<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	24-18
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-306, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, Витамина-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	30-86
		50	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное		
		40/1шт.	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	9-14
			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	18-35
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок		
Итого за Завтрак		Калорийность-813, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-124, Витамина-125, ВитаминС-3, ВитаминРР-1			92-52
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	576	60	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, Витамина-1, ВитаминС-15	Помидоры свежие	13-71
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, Витамина-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-07
Сб.рец.2004г.М осква	451	60	Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макаронные изделия, Цыплятия потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Вода	Биточки рубленые .	53-23
Раз-но пр-ом стол.школы Гармония	10	150	Калорийность-122, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-9, Витамина-2	Рис припущеный с овощами	20-84
		50	Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
			Калорийность-60, Углеводы-15	Чай с сахаром	2-53
			Сахар-песок, Чай черный, Вода		
Итого за Обед		Калорийность-780, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-111, Витамина-27, ВитаминС-21, ВитаминРР-5			116-52
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2008 Ижевск	98	200	Калорийность-343, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-43, Витамина-81, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные с сыром	41-14
		50	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Сыр голландский		
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сборник в дошк.орг.по УР	248/2	160/1шт.	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, Витамина-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	13-87
			Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-15, ВитаминС-8	Груши	62-72
Итого за Полдник		Калорийность-633, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-108, Витамина-2 681, ВитаминС-17, ВитаминРР-1			123-87
<u>Итого за день</u>					
		Калорийность-2 226, Белки-65, Жиры-70, Углеводы-344, Витамина-2 834, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-41, ВитаминРР-8			332-91

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)
<u>Обед-бкомплекс (1-4 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	451	60	Калорийность-122, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминРР-2 Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный , Мясо говядина полужареное в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката	Биточки рубленые .	53-23
<u>Раз-но пр-ом стол.школы Гармония</u>					
Раз-но пр-ом стол.школы Гармония	10	150	Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кумин целий, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущеный с овощами	20-84
Сб.рец.2004г.М осква		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Сахар-песок, Чай черный , Вода	Хлеб пшеничный.	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай черный , Вода	Чай с сахаром	2-53
Итого за Обед Калорийность-621, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-93, ВитаминС-4, ВитаминРР-3					
<u>Обед-7комплекс (1-4 кл)</u>					
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макаронные изделия, Цыплятия потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Вода	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-07
Сб.рец.2004г.М осква	451	60	Калорийность-122, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминРР-2 Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный , Мясо говядина полужареное в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката	Биточки рубленые .	53-23
Раз-но пр-ом стол.школы Гармония	10	150	Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кумин целий, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущеный с овощами	20-84
Сб.рец.2004г.М осква		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Сахар-песок, Чай черный , Вода	Хлеб пшеничный.	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай черный , Вода	Чай с сахаром	2-53
Итого за Обед Калорийность-765, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-109, ВитаминА-26, ВитаминС-6, ВитаминРР-5					

Директор

Чугалаев 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)
<u>Обед-Льготники (дети м\д. 1 корп.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/25	Калорийность-194, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-20, ВитаминA-7, ВитаминC-12, ВитаминPP-2 <small>Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр. 1 кат.бройл., Зелень п-ф. Вода, Приправы</small>	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	28-98
Сб.рец.2004г.М осква	512	180	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминA-25, ВитаминPP-1 <small>Масло сливочное. Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода</small>	Рис припущеный	22-48
Сб.рец.2004г.УФ муртская кухня	19	100	Калорийность-232, Белки-3, Жиры-22, Углеводы-6, ВитаминA-33, ВитаминC-22 <small>Капуста белокоч.свежая, Сахар-песок, Лимонная кислота, Зеленый горошек, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Масло растительное</small>	Салат "Новинка"	19-00
		60	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминC-1 <small>Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода</small>	Хлеб пшеничный	7-37
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминC-4 <small>Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода</small>	Чай с сахаром , с лимоном	3-09
Итого за Обед Калорийность-877, Белки-21, Жиры-36, Углеводы-119, ВитаминA-65, ВитаминC-40, ВитаминPP-4 80-92					

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), микрозлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<i>Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</i>					
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминA-6, ВитаминC-12, ВитаминPP-2 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыплята потр. I кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	18-51
Сб.рец.2008 Ижевск	75	100	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминA-50, ВитаминC-1, ВитаминPP-3 Мясо говядина полут.заморож. в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный , Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Котлеты "Детская" .	85-60
Сб.рец.2004г.М осква	512	180	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминA-25, ВитаминPP-1 Масло сливочное, Рис пропаренный, Соль поваренная пищевая., Вода	Рис припущеный	22-48
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	19	100	Калорийность-232, Белки-3, Жиры-22, Углеводы-6, ВитаминA-33, ВитаминC-22 Капуста белокоч.свежая, Сахар-песок, Лимонная кислота, Зеленый горошек , Яйцо, Соль поваренная пищевая., Масло растительное	Салат "Новинка"	19-00
	75		Калорийность-170, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный	9-21
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминC-4 Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода	Чай с сахаром , с лимоном	3-09
Итого за Обед Калорийность-1 110, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-138, ВитаминA-115, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-41, ВитаминPP-7					
Итого за день Калорийность-1 110, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-138, ВитаминA-115, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-41, ВитаминPP-7					

Директор

Чугаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.