

четверг

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. 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.Москва	96	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное	31-37
Сб.рец.2004г.Москва	302	200/10	Калорийность-281, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	32-10
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		60/шт.	Калорийность-256, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-43, ВитаминА-6	Печенье сахарное	11-07
Сб.рец.2004г.Москва	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	18-53
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок		
Итого за Завтрак			Калорийность-930, Белки-20, Жиры-40, Углеводы-133, ВитаминА-165, ВитаминС-3, ВитаминРР-2		99-97
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.Москва	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	24-21
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыплята потр.1 кат.бройл., Сметана, Приправы		
Сб.рец.2008 Ижевск	77	60	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-2	Котлета "Здоровье"	49-59
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Яйцо, Морковь, Молоко пастер.2,5 жирн., Сухари папирусные, Масло растительное, Приправы, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2	Картофельное пюре	25-39
			Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая		
Раз-но пр-ва ст.школа Гармония		60		Кукуруза консервированная	20-90
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.Москва	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай с сахаром	2-55
			Сахар-песок, Чай черный, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-599, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-78, ВитаминА-78, ВитаминВ2-1, ВитаминС-44, ВитаминРР-6		126-10
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.Москва	738	75	Калорийность-208, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31, ВитаминА-28, ВитаминС-6, ВитаминРР-1	Пирожки печенье с луком зелен.и яйцом	25-47
			Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Масло растительное, Вода, Яйцо, Соль поваренная пищевая, Дрожжи пресованные, Масса теста, Лук зеленый, Масло сливочное, Масса фарша, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.Москва	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	17-06
Сборник в доп.орг.по УР	248/2	180/шт.	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17, ВитаминС-9	Груши	68-83
Итого за Полдник			Калорийность-393, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-73, ВитаминА-2 628, ВитаминС-23, ВитаминРР-1		111-36
Итого за день			Калорийность-1 923, Белки-50, Жиры-70, Углеводы-284, ВитаминА-2 871, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-70, ВитаминРР-9		337-43

Директор



Чугаева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Дикитина Т.В.

четверг

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.2008 Ижевск	77	60	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания. Яйцо. Морковь. Молоко пастер 2.5 жирн. . Сухари папировочные. Масло растительное. Соль поваренная пищевая. Приправы. Масса полуфабриката</i>	Котлета "Здоровье" .	49-59
Сб.рец.2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2 <i>Картофель. Молоко пастер 2.5 жирн. . Масло сливочное. Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре .	25-39
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок. Чай черный. Вода</i>	Хлеб пшеничный. Чай с сахаром	3-46 2-55
Итого за Обед			Калорийность-417, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-60, ВитаминА-56, ВитаминС-27, ВитаминРР-4		80-99
Обед-7комплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 <i>Картофель. Морковь. Лук репчатый. Огурцы консервированные. Соль поваренная пищевая. Масло растительное. Крупа перловая. Вода. Цыпята потр.1 кат.бройл. . Сметана . Приправы</i>	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	24-21
Сб.рец.2008 Ижевск	77	60	Калорийность-112, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания. Яйцо. Морковь. Молоко пастер 2.5 жирн. . Сухари папировочные. Масло растительное. Соль поваренная пищевая. Приправы. Масса полуфабриката</i>	Котлета "Здоровье" .	49-59
Сб.рец.2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2 <i>Картофель. Молоко пастер 2.5 жирн. . Масло сливочное. Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре .	25-39
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок. Чай черный. Вода</i>	Хлеб пшеничный. Чай с сахаром	3-46 2-55
Итого за Обед			Калорийность-599, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-78, ВитаминА-78, ВитаминВ2-1, ВитаминС-44, ВитаминРР-6		105-20

Директор



Повар

СБ

Саликова Л.А.

Калькулятор Рикитина Т.В.



четверг

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Завтрак-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Св.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-30, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер.2.5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая. Крупа ячневая, Вода, Масса каши. Масло сливочное</i>	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным,,	24-15
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Св.рец.2004г.М осква	692	190	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, ВитаминА-19, ВитаминС-1 <i>Кофейный напиток, Молоко пастер.2.5 жирн. , Сахар-песок</i>	Кофейный напиток с молоком	17-60
Итого за Завтрак					47-27
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Св.рец.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая. Масло растительное. Крупа перловая, Вода, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Сметана, Приправы</i>	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	24-21
Св.рец.2008 Ижевск	77	50	Калорийность-94, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминА-21, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Яйцо, Морковь, Молоко пастер.2.5 жирн. , Сахари панировочные, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката</i>	Котлета "Здоровье" .	40-98
Св.рец.2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер.2.5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре .	25-39
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Св.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 <i>Сахар-песок, Чай черный , Вода</i>	Чай с сахаром	2-55
Итого за Обед					97-46
Итого за день					144-73

Директор



Чулпанов 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>Обед-1комплекс (5-11 кл.)</u>					
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	20-38
Сб.рец.1983г.	711	100/50	Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Таматная паста, Вода Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5	Чахохбили	77-21
Сб.рец.2004г.М осква	297	180	Ожорочка куриц.охлажд., Лук репчатый, Таматная паста, Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая.	20-08
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-53
Итого за Обед Калорийность-975, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-135, ВитаминА-81, ВитаминС-10, ВитаминРР-7					133-53
<u>Обед-2комплекс (5-11 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	25	100	Калорийность-175, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-8, ВитаминС-11, ВитаминРР-1	Салат "Степной"	19-95
Сб.рец.1983г.	711	100/50	Зеленый горошек, Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5	Чахохбили	77-21
Сб.рец.2004г.М осква	297	180	Ожорочка куриц.охлажд., Лук репчатый, Таматная паста, Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая.	20-08
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-53
Итого за Обед Калорийность-1 006, Белки-30, Жиры-42, Углеводы-127, ВитаминА-55, ВитаминС-19, ВитаминРР-6					133-10
<u>Обед-3комплекс (5-11 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	25	100	Калорийность-175, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-8, ВитаминС-11, ВитаминРР-1	Салат "Степной"	19-95
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Зеленый горошек, Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-38
Сб.рец.1983г.	711	100/50	Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Таматная паста, Вода Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5	Чахохбили	77-21
Сб.рец.2004г.М осква	297	180	Ожорочка куриц.охлажд., Лук репчатый, Таматная паста, Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая.	20-08
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-53
Итого за Обед Калорийность-1 150, Белки-36, Жиры-49, Углеводы-143, ВитаминА-81, ВитаминС-21, ВитаминРР-8					153-48
<u>Завтрак-9комплекс 5кл-11кл</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63	Сыр голланд порциями	40-09
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-313, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	33-67
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1 Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода	Какао с молоком	18-37
Итого за Завтрак Калорийность-700, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-96, ВитаминА-142, ВитаминС-3, ВитаминРР-1					99-03

Директор

Чугалева 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-Льготники (дети м.д.1 корп.)</u>					
Сб.рец. 2004г. Уд муртская кухня	25	85	Калорийность-149, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-7, ВитаминС-9, ВитаминРР-1 <i>Зеленый горошек, Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Зелень п-ф</i>	Салат "Степной"	16-95
Сб.рец. 1994г.	147	250/25	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминА-28, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 <i>Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны изделия, Цыплята потр.1 кат бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Вода</i>	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	28-55
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>	Каша гречневая рассыпчатая.	20-08
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г. М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Компот из изюма	11-53
Итого за Обед Калорийность-855, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-132, ВитаминА-53, ВитаминС-12, ВитаминРР-3					80-57

Директор



Чугалаев А.Х.

Шеф повар

[Handwritten signature]

Захарикова И.Н.

Калькулятор

[Handwritten signature]

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)
Завтрак-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
Сб.реч.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 эсирн. . Сахар-песок. Соль поваренная пищевая. Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	25-33
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.реч.2008 Ижевск	149	150	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, ВитаминА-15, ВитаминС-1 Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 эсирн. . Сахар-песок, Вода	Какао с молоком	13-78
Итого за Завтрак					46-01
Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
Сб.реч.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 Соль поваренная пищевая. Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленок пор. 1 кат. бройл. Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Вода	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-38
Сб.реч.1983г.	1711	80/30	Калорийность-185, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-4, ВитаминА-21, ВитаминС-5, ВитаминРР-3 Окорочка кури. охлажд., 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	Чахохбили	56-62
Сб.реч.2004г.М* осква	297	140	Калорийность-212, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33, ВитаминА-20, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Крупа гречневая, Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	15-62
		80	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-93
Сб.реч.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-53
Итого за Обед					111-08
Итого за день					157-09

Директор



Чугаев А.Х.

Шеф повар

Handwritten signature

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Handwritten signature

Никитина Т.В.