



вторник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)		
Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)							
Сб.рец.2004г.М осква	100	100	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-7	Огурцы свежие	16-15		
Сб.рец.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, Витамина-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленка потр.1 кат.бройл., Сметана, Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	30-18		
Сб.рец.2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Тефтели с рисом,.	80-77		
Сб.рец.2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, Витамина-25, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	15-52		
Сб.рец.2008 Ижевск	153	60	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	7-37		
		200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-57		
		Итого за Обед Калорийность-966, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-141, Витамина-47, ВитаминС-29, ВитаминРР-6				157-56	
Итого за день Калорийность-966, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-141, Витамина-47, ВитаминС-29, ВитаминРР-6				157-56			
Директор		Чугалаев А.Х.	Шеф повар		Захарикова И.Н.	Калькулятор	Никитина Т.В.

вторник

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.2004г.М осква	100	100	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-7	Огурцы свежие	16-15	
Сб.рец.2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Тефтели с рисом,.	80-77	
Сб.рец.2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	15-52	
Сб.рец.2008 Ижевск	153	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14	
		200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-57	
		Итого за Обед			Калорийность-761, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-118, ВитаминА-25, ВитаминС-11, ВитаминРР-4	126-15
<u>Обед-2комплекс (5-11 кл.)</u>						
Сб.рец.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленка потр.1 кат.бройл., Сметана , Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-38	
Сб.рец.2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Тефтели с рисом,.	80-77	
Сб.рец.2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	15-52	
Сб.рец.2008 Ижевск	153	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14	
		200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-57	
		Итого за Обед			Калорийность-933, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-134, ВитаминА-47, ВитаминС-21, ВитаминРР-6	132-38
<u>Обед-3комплекс (5-11 кл.)</u>						
Сб.рец.2004г.М осква	100	100	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-7	Огурцы свежие	16-15	
Сб.рец.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленка потр.1 кат.бройл., Сметана , Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-38	
Сб.рец.2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Тефтели с рисом,.	80-77	
Сб.рец.2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	15-52	
Сб.рец.2008 Ижевск	153	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14	
		200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-57	
		Итого за Обед			Калорийность-944, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-136, ВитаминА-47, ВитаминС-28, ВитаминРР-6	148-53
<u>Завтрак-9комплекс 5кл-11кл</u>						
Сб.рец.2004г.М осква	302	30	Калорийность-198, Жиры-22, ВитаминА-120	Масло сливочное.	40-65	
		200/10	Калорийность-299, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа овсяная "геркулес", Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	32-88	
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	9-14	
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	17-26	
Итого за Завтрак					Калорийность-773, Белки-16, Жиры-39, Углеводы-90, ВитаминА-200, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	99-93

Директор

Чугалаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

вторник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)	
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)						
Сб.рец.2004г.М осква	135	250/12,5/10	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2 Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зеленый горошек , Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	25-74	
Сб.рец.2004г. Уд муртская кухня	1	100	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-7, ВитаминА-50, ВитаминС-15, ВитаминРР-1 Картофель, Яйцо, Помидоры свежие, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное	Салат "Удмуртский"	19-11	
Сб.рец.2004г.М осква	462	90	Калорийность-222, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-12, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Тефтели с рисом	71-45	
Сб.рец.2004г.М осква	297	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	13-32	
Сб.рец.2004г.М осква	705	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-91	
		200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	9-95	
		Итого за Обед Калорийность-988, Белки-33, Жиры-42, Углеводы-116, ВитаминА-93, ВитаминВ2-1, ВитаминС-241, ВитаминРР-6			144-48	
Итого за день			Калорийность-988, Белки-33, Жиры-42, Углеводы-116, ВитаминА-93, ВитаминВ2-1, ВитаминС-241, ВитаминРР-6			144-48

Директор

Чугалаев А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

вторник


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	96	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное .	27-09
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-299, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	32-80
		50	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа овсяная "геркулес" , Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	9-14
		60/1шт.	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-44	Пряники глазированные	14-57
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Какао с молоком	17-18
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-923, Белки-19, Жиры-34, Углеводы-134, ВитаминА-160, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		100-78
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г. Уд муртская кухня	1	100	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-7, ВитаминА-50, ВитаминС-15, ВитаминРР-1	Салат "Удмуртский"	19-11
			Картофель, Яйцо, Помидоры свежие, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное		
Сб.рец.2004г.М осква	135	250/12,5/10	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	25-74
			Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зеленый горошек , Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	462	90	Калорийность-222, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-12, ВитаминС-3, ВитаминРР-3	Тефтели с рисом	71-45
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	297	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая.	13-32
			Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая ., Вода		
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-91
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200	Напиток из плодов шиповника	9-95
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-988, Белки-33, Жиры-42, Углеводы-116, ВитаминА-93, ВитаминВ2-1, ВитаминС-241, ВитаминРР-6		144-48
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Удмуртская национальная кухня		70	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-31, ВитаминА-69	Сырная палочка	33-65
			Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Вода, Масло сливочное, Масса теста, Сыр голландский		
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	13-68
		100/1 шт.	Белки-1, Углеводы-13	Мандарины	39-20
Итого за Полдник			Калорийность-371, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-70, ВитаминА-2 669, ВитаминС-8, ВитаминРР-1		86-53
Итого за день			Калорийность-2 282, Белки-62, Жиры-89, Углеводы-319, ВитаминА-2 922, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-251, ВитаминРР-8		331-79

Директор



Чугалов А.Х.

Повар



Саликова Л.А.



Калькулятор

Никитина Т.В.

вторник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)	
<u>Обед-6комплекс (1-4 кл.)</u>						
Сб.рец.2004г.М осква	462	90	Калорийность-222, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-12, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 <small>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката</small>	Тефтели с рисом	71-45	
Сб.рец.2004г.М осква	297	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 <small>Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая ., Вода</small>	Каша гречневая рассыпчатая.	13-32	
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-91	
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 <small>Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода</small>	Напиток из плодов шиповника	9-95	
Итого за Обед			Калорийность-676, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-97, ВитаминА-21, ВитаминС-203, ВитаминРР-4		99-63	
<u>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</u>						
Сб.рец.2011г.(б ошкальные организации)	135	200/12,5/10	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминА-18, ВитаминС-19, ВитаминРР-2 <small>Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зеленый горошек , Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы</small>	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной.	21-03	
Сб.рец.2004г.М осква	462	90	Калорийность-222, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-12, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 <small>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката</small>	Тефтели с рисом	71-45	
Сб.рец.2004г.М осква	297	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 <small>Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая ., Вода</small>	Каша гречневая рассыпчатая.	13-32	
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-91	
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 <small>Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода</small>	Напиток из плодов шиповника	9-95	
Итого за Обед			Калорийность-803, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-107, ВитаминА-39, ВитаминС-222, ВитаминРР-5		120-66	
Директор		Чугалов А.Х.	Повар		Саликова Л.А.	Калькулятор Никитина Т.В.

вторник

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	100	100	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-7	Огурцы свежие	16-15		
Сб.рец.2004г.М осква	97	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, ВитаминА-21	Сыр голланд порциями	12-08		
Сб.рец.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленка потр.1 кат.бройл., Сметана , Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-38		
Сб.рец.2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	15-52		
		60	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	7-37		
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-57		
Итого за Обед Калорийность-758, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-127, ВитаминА-68, ВитаминС-26, ВитаминРР-3					81-07		
Директор		Чугалов А.Х.	Шеф повар		Захарикова И.Н.	Калькулятор	Никитина Т.В.