

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 ОВЗ 1 корп.)</u>					
Сб.рец.2004г.Москва	100	100	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-7	Огурцы свежие	16-15
Сб.рец.2004г.Москва	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминC-17, ВитаминPP-2	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	30-18
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа первая, Вода, Цыплята потр. 1 кг/бройл., Сметана, Приправы		
Сб.рец.2004г.Москва	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминPP-3	Тефтели с рисом.	80-77
			Мясо говядины, полуф.заморож. в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная 6/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.Москва	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминPP-1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	15-52
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
		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	Компот из смеси сухофруктов	7-57
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-966, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-141, ВитаминА-47, ВитаминС-29, ВитаминPP-6		157-56
Итого за день			Калорийность-966, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-141, ВитаминА-47, ВитаминС-29, ВитаминPP-6		157-56

Директор

Чугаев 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), микрозлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Обед-1комплекс (5-11 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.Москва	100	100	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-7	Огурцы свежие	16-15
Сб.рец.2004г.Москва	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминPP-3 Мясо говядина полупротивож 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.Москва	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминPP-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	15-52
	50		Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
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-761, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-118, ВитаминА-25, ВитаминС-11, ВитаминPP-4				126-15
<u>Обед-2комплекс (5-11 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.Москва	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминPP-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыплята потр. 1 кг.бройл., Сметана, Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-38
Сб.рец.2004г.Москва	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминPP-3 Мясо говядина полупротивож 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.Москва	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминPP-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	15-52
	50		Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
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-933, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-134, ВитаминА-47, ВитаминС-21, ВитаминPP-6				132-38
<u>Обед-3комплекс (5-11 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.Москва	100	100	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-7	Огурцы свежие	16-15
Сб.рец.2004г.Москва	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминPP-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыплята потр. 1 кг.бройл., Сметана, Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-38
Сб.рец.2004г.Москва	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминPP-3 Мясо говядина полупротивож 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.Москва	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминPP-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	15-52
	50		Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
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-944, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-136, ВитаминА-47, ВитаминС-28, ВитаминPP-6				148-53
<u>Завтрак-9комплекс 5кл-11кл</u>					
	30		Калорийность-198, Жиры-22, ВитаминA-120	Масло сливочное.	40-65
Сб.рец.2004г.Москва	302	200/10	Калорийность-299, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминA-60, ВитаминС-1, ВитаминPP-1 Молоко настар.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, ВитаминA-20, ВитаминС-1 Кафео-порошок, Молоко настар.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, ВитаминPP-1				99-93

Директор

Чугаева 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-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</u>					
Сб.рец.2004г.Москва	135	250/12,5/10	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминA-21, ВитаминC-23, ВитаминPP-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 , Цыплята потр.1 кг/бройл., Вода, Сметана , Зелень ч-ф, Приправы		
Сб.рец.2004г.Удмуртская кухня	1	100	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-7, ВитаминA-50, ВитаминC-15, ВитаминPP-1	Салат "Удмуртский"	19-11
			Картофель, Яйца, Помидоры свежие, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное		
Сб.рец.2004г.Москва	462	90	Калорийность-222, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-12, ВитаминC-3, ВитаминPP-3	Тефтели с рисом	71-45
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.Москва	297	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминA-21, ВитаминPP-1	Каша гречневая рассыпчатая.	13-32
			Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая ., Вода		
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный	4-91
Сб.рец.2004г.Москва	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминC-200	Напиток из плодов шиповника	9-95
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-988, Белки-33, Жиры-42, Углеводы-116, ВитаминA-93, ВитаминB2-1, ВитаминC-241, ВитаминPP-6		144-48
Итого за день			Калорийность-988, Белки-33, Жиры-42, Углеводы-116, ВитаминA-93, ВитаминB2-1, ВитаминC-241, ВитаминPP-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>					
Собрец.2004г.Москва	96	20	Калорийность-132, Белки-15, ВитаминА-80	Масло сливочное .	27-09
Собрец.2004г.Москва	302	200/10	Калорийность-299, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминA-60, ВитаминC-1, ВитаминPP-1 Молоко пастер.2.5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая,, Крупа овсяная "серклес", Вода, Масса каша, Масло сливочное	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	32-80
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	9-14
		60/шт.	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-44	Пряники глазированные	14-57
Собрец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминA-20, ВитаминC-1 Какао-порошок, Молоко пастер.2.5 жирн., Сахар-песок, Вода	Какао с молоком	17-18
Итого за Завтрак			Калорийность-923, Белки-19, Жиры-34, Углеводы-134, ВитаминA-160, ВитаминC-3, ВитаминPP-1		100-78
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Удмуртская кухня	1	100	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-7, ВитаминA-50, ВитаминC-15, ВитаминPP-1 Картофель, Яйцо, Помидоры свежие, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая,, Масло растительное	Салат "Удмуртский"	19-11
Собрец.2004г.Москва	135	250/12,5/10	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминA-21, ВитаминC-23, ВитаминPP-2 Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая,, Масло растительное. Зеленый горошек , Цыплята потр. 1 кг.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	25-74
Собрец.2004г.Москва	462	90	Калорийность-222, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-12, ВитаминC-3, ВитаминPP-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 полуфабрикаты	Тефтели с рисом	71-45
Собрец.2004г.Москва	297	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминA-21, ВитаминPP-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая,, Крупа гречневая .. Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	13-32
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Хлеб пшеничный	4-91
Собрец.2004г.Москва	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминC-200 ВитаминC-241, ВитаминPP-6	Напиток из плодов шиповника	9-95
Итого за Обед			Калорийность-988, Белки-33, Жиры-42, Углеводы-116, ВитаминA-93, ВитаминB2-1, ВитаминC-241, ВитаминPP-6		144-48
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Удмуртская национальная кухня	70	1	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-31, ВитаминA-69 Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая,, Вода, Масло сливочное, Масса теста, Сыр голландский	Сырная палочка	33-65
Собрец.2004г.Москва	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминA-2 600, ВитаминC-8 100/1 шт. Белки-1, Углеводы-13	Сок фруктовый	13-68
Итого за Полдник			Калорийность-371, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-70, ВитаминA-2 669, ВитаминC-8, ВитаминPP-1		86-53
Итого за день			Калорийность-2 282, Белки-62, Жиры-89, Углеводы-319, ВитаминA-2 922, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-251, ВитаминPP-8		331-79

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>Обед-бкомплекс (1-4 кл.)</u>					
Собр.2004г.Москва	462	90	Калорийность-222, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-12, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Мясо говядина, полуп.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная 6/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката	Тефтели с рисом	71-45
Собр.2004г.Москва	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
Собр.2004г.Москва		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Хлеб пшеничный.	4-91
Собр.2004г.Москва	705	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-676, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-97, ВитаминА-21, ВитаминС-203, ВитаминРР-4		99-63
<u>Обед-7комплекс (1-4 кл)</u>					
Собр.2011г.(дополнительные организационные)	135	200/12,5/10	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминА-18, ВитаминС-19, ВитаминРР-2 Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая,, Масло растительное, Зеленый горошек , Цыплятина потр.1 кг/бройц., Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной.	21-03
Собр.2004г.Москва	462	90	Калорийность-222, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-12, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Мясо говядина, полуп.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная 6/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката	Тефтели с рисом	71-45
Собр.2004г.Москва	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
Собр.2004г.Москва		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Хлеб пшеничный.	4-91
Собр.2004г.Москва	705	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-803, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-107, ВитаминА-39, ВитаминС-222, ВитаминРР-5		120-66

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)
<i>Обед-Льготники (дети м\д. 1 корп.)</i>					
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, ВитаминC-17, ВитаминPP-2	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-38
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыплята потрох кипятка, Сметана, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминA-25, ВитаминPP-1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	15-52
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
		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, ВитаминC-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-57
Итого за Обед Калорийность-758, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-127, ВитаминА-68, ВитаминC-26, ВитаминPP-3					
81-07					

Директор

Чугалаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.