

четверг

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-1комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 <small>Свекла красная, Капуста белооч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы</small>	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	22-82
Сб.рец.2004г.М осква	394	100	Калорийность-483, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-20, ВитаминА-190, ВитаминС-4, ВитаминРР-3 <small>Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло сливочное, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката, Приправы</small>	Тефтели рыбные	70-05
Сб.рец.2004г.М осква	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 <small>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</small>	Картофельное пюре ,	23-60
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 <small>Сахар-песок, Изюм, Вода</small>	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <small>Сахар-песок, Изюм, Вода</small>	Компот из изюма	11-69
Итого за Обед			Калорийность-1 133, Белки-32, Жиры-54, Углеводы-130, ВитаминА-249, ВитаминВ2-1, ВитаминС-57, ВитаминРР-7		134-30
Обед-2комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	576	100	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминА-1, ВитаминС-25, ВитаминРР-1	Помидоры свежие	43-15
Сб.рец.2004г.М осква	394	100	Калорийность-483, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-20, ВитаминА-190, ВитаминС-4, ВитаминРР-3 <small>Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло сливочное, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката, Приправы</small>	Тефтели рыбные	70-05
Сб.рец.2004г.М осква	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 <small>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</small>	Картофельное пюре ,	23-60
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 <small>Сахар-песок, Изюм, Вода</small>	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <small>Сахар-песок, Изюм, Вода</small>	Компот из изюма	11-69
Итого за Обед			Калорийность-998, Белки-28, Жиры-44, Углеводы-122, ВитаминА-229, ВитаминВ2-1, ВитаминС-61, ВитаминРР-6		154-63
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	576	100	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминА-1, ВитаминС-25, ВитаминРР-1	Помидоры свежие	43-15
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 <small>Свекла красная, Капуста белооч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы</small>	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	22-82
Сб.рец.2004г.М осква	394	100	Калорийность-483, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-20, ВитаминА-190, ВитаминС-4, ВитаминРР-3 <small>Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло сливочное, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката, Приправы</small>	Тефтели рыбные	70-05
Сб.рец.2004г.М осква	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 <small>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</small>	Картофельное пюре ,	23-60
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 <small>Сахар-песок, Изюм, Вода</small>	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <small>Сахар-песок, Изюм, Вода</small>	Компот из изюма	11-69
Итого за Обед			Калорийность-1 157, Белки-33, Жиры-54, Углеводы-134, ВитаминА-250, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-82, ВитаминРР-8		177-45
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-44, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <small>Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное</small>	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	34-44
Сб.рец.2004г.М осква	97	30	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	9-14
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63 ВитаминА-20, ВитаминС-1 <small>Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода</small>	Сыр голланд.порциями	36-21
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1 <small>Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода</small>	Какао с молоком	17-37
Итого за Завтрак			Калорийность-678, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-95, ВитаминА-143, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		97-16

Директор

Чугалаев 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-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</u>					
Раз-но пр-ом стол.школы Гармония		30	Калорийность-17	Кукуруза консервированная .	6-48
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, Витамина-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф</i>	Уха со взбитым яйцом	26-29
Сб.рец.2004г.М осква	451	60	Калорийность-122, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминРР-2 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный , Сухари папировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное</i>	Котлета рубленая ,	80-46
Сб.рец.2004г.М осква	512	140	Калорийность-196, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-36, Витамина-20, ВитаминРР-1 <i>Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода</i>	Рис припущенный	14-99
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-91
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Компот из изюма	11-60
Итого за Обед			Калорийность-734, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-125, ВитаминА-59, ВитаминС-18, ВитаминРР-5		144-73
Итого за день			Калорийность-734, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-125, ВитаминА-59, ВитаминС-18, ВитаминРР-5		144-73

Директор

Чугалаев 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>Завтрак-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	96	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное .	27-10
Сб.рец.2011г. (о ошкoльные организации)	314	200/10	Калорийность-281, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным,	29-48
		50	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	9-14
		60/1шт.	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Пряники заварные классические	14-57
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	17-24
Итого за Завтрак			Калорийность-688, Белки-15, Жиры-29, Углеводы-92, ВитаминА-159, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		97-53
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония		30	Калорийность-17	Кукуруза консервированная .	27-76
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	Уха со взбитым яйцом	26-35
			Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф		
Сб.рец.2004г.М осква	451	60	Калорийность-122, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминРР-2	Котлета рубленая ,	53-58
Сб.рец.2004г.М осква	512	140	Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Рис припущенный	14-98
			Калорийность-196, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-20, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода	Хлеб пшеничный	4-91
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Компот из изюма	10-50
Итого за Обед			Калорийность-734, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-125, ВитаминА-59, ВитаминС-18, ВитаминРР-5		138-08
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	738	75	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-31, ВитаминА-14, ВитаминС-7, ВитаминРР-1	Пирожки печеные с мясом и капустой свеж.	27-36
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Сахар-песок, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи сухие, Лук репчатый, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Капуста белокоч.свежая	Сок фруктовый	14-71
		100/1шт.	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Яблоки	11-33
Итого за Полдник			Калорийность-367, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-66, ВитаминА-2 614, ВитаминС-32, ВитаминРР-2		53-40
Итого за день			Калорийность-1 789, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-283, ВитаминА-2 832, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-52, ВитаминРР-8		289-01

Директор



Чугалов 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)	
Обед-6комплекс (1-4 кл.)						
Сб.рец.2004г.М осква	451	60	Калорийность-122, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминPP-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Котлета рубленая ,	53-58	
Сб.рец.2004г.М осква	512	140	Калорийность-196, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-20, ВитаминPP-1 Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода	Рис припущенный	14-98	
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-91	
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	10-50	
Итого за Обед Калорийность-600, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-112, ВитаминА-20, ВитаминС-1, ВитаминPP-3					83-97	
Обед-7комплекс (1-4 кл.)						
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминPP-2 Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф	Уха со взбитым яйцом	26-35	
Сб.рец.2004г.М осква	451	60	Калорийность-122, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминPP-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Котлета рубленая ,	53-58	
Сб.рец.2004г.М осква	512	140	Калорийность-196, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-20, ВитаминPP-1 Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода	Рис припущенный	14-98	
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-91	
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	10-50	
Итого за Обед Калорийность-716, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-125, ВитаминА-59, ВитаминС-18, ВитаминPP-5					110-32	
Директор		Чугалаев А.Х.	Повар		Саликова Л.А.	Калькулятор Никитина Т.В.

четверг

Источники 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	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 <i>Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф. Приправы</i>	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	22-82
Сб.рец.2004г.М осква	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре ,	23-60
Сб.рец.2004г.М осква	576	40	Калорийность-10, Углеводы-2, ВитаминС-10	Помидоры свежие	17-26
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Компот из изюма	11-69
Итого за Обед			Калорийность-659, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-112, ВитаминА-60, ВитаминС-62, ВитаминРР-4		81-51

Директор

Чугалаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

четверг

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. 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.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, Витамина-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 <i>Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф. Приправы</i>	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	22-82
Сб.рец.2004г.М осква	394	100	Калорийность-483, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-20, Витамина-190, ВитаминС-4, ВитаминРР-3 <i>Горбуша потр.обезжирен.морожен., Масло сливочное, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката</i>	Тефтели рыбные	71-94
Сб.рец.2004г.М осква	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, Витамина-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре ,	23-60
Сб.рец.2004г.М осква	576	50	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-13 Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Помидоры свежие Хлеб пшеничный	21-57 6-14
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Компот из изюма	11-69
Итого за Обед			Калорийность-1 145, Белки-33, Жиры-54, Углеводы-132, ВитаминА-250, ВитаминВ2-1, ВитаминС-69, ВитаминРР-8		157-76
Итого за день			Калорийность-1 145, Белки-33, Жиры-54, Углеводы-132, ВитаминА-250, ВитаминВ2-1, ВитаминС-69, ВитаминРР-8		157-76

Директор

My

Чугалаев А.Х.

Шеф повар

12

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.