

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

Директор

Чугалеев 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-8 комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</u>					
Разно 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, ВитаминA-40, ВитаминC-17, ВитаминPP-2 Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый. Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потро.обезглазлен.морожен., Вода, Зелень п-ф	Уха со взбитым яйцом	26-29
Сб.рец.2004г.М осква	451	60	Калорийность-122, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминPP-2 Мясо говядины, полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса полужарификата, Масло растительное	Котлета рубленая ,	80-46
Сб.рец.2004г.М осква	512	140	Калорийность-196, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминA-20, ВитаминPP-1 Масло сливочное, Крупа рисовая. Соль поваренная пищевая., Вода	Рис припущеный	14-99
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-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	11-60
Итого за Обед			Калорийность-734, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-125, ВитаминA-59, ВитаминC-18, ВитаминPP-5		144-73
Итого за день			Калорийность-734, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-125, ВитаминA-59, ВитаминC-18, ВитаминPP-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, ВитаминA-80	Масло сливочное .	27-10
Сб.рец.2011г.(О оинковые организации)	314	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,	29-48
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 60/шт.	Батон	9-14
				Пряники заварные классические	14-57
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминA-20, ВитаминC-1 Кафе-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, ВитаминA-159, ВитаминC-3, ВитаминPP-1 97-53					
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Раз-но пр-ом 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, ВитаминA-40, ВитаминC-17, ВитаминPP-2 Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйца, 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, ВитаминA-20, ВитаминPP-1 Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода	Рис припущеный	14-98
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-1	Хлеб пшеничный	4-91
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Яйца, Вода	Компот из изюма	10-50
Итого за Обед Калорийность-734, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-125, ВитаминA-59, ВитаминC-18, ВитаминPP-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, ВитаминA-14, ВитаминC-7, ВитаминPP-1 Сахар-песок, Мука пшеничная в/с, Яйца, Соль поваренная пищевая, Дрожжи сухие, Лук репчатый, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Капуста белокоч.свежая	Пирожки печеные с мясом и капустой свеж.	27-36
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминA-2 600, ВитаминC-8 100/шт.	Сок фруктовый	14-71
Итого за Полдник Калорийность-367, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-66, ВитаминA-2 614, ВитаминC-32, ВитаминPP-2 53-40					
Итого за день Калорийность-1 789, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-283, ВитаминA-2 832, ВитаминB1-1, ВитаминB2-1, ВитаминC-52, ВитаминPP-8 289-01					

Директор

Чугаев 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), микрэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-бкомплекс (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, ВитаминA-20, ВитаминPP-1 Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода	Рис припущеный	14-98
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-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, ВитаминA-20, ВитаминC-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, ВитаминA-40, ВитаминC-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, ВитаминA-20, ВитаминPP-1 Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода	Рис припущеный	14-98
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминC-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, ВитаминA-59, ВитаминC-18, ВитаминPP-5		110-32

Директор

Чугаев 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), микрэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<i><u>Обед-Льготники (дети м\д.1 корп.)</u></i>					
Сб.рец.2004г.М оскви	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминA-21, ВитаминC-21, ВитаминPP-2 <small>Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпленок 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 оскви	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминA-38, ВитаминC-31, ВитаминPP-2 <small>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</small>	Картофельное пюре ,	23-60
Сб.рец.2004г.М оскви	576	40	Калорийность-10, Углеводы-2, ВитаминC-10 50 Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминC-1	Помидоры свежие	17-26
Сб.рец.2004г.М оскви	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <small>Сахар-песок, Извом, Вода</small>	Хлеб пшеничный	6-14
Итого за Обед Калорийность-659, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-112, ВитаминA-60, ВитаминC-62, ВитаминPP-4					
Директор				Чугаев 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 ОВЗ 1 корп.)</u>					
Сб.рец.2004г.М оскви	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, Витамина-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	22-82
			Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы		
Сб.рец.2004г.М оскви	394	100	Калорийность-483, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-20, Витамина-190, ВитаминС-4, ВитаминРР-3	Тефтели рыбные	71-94
			Горбуша потр.обесглазлен.морожен., Масло сливочное, Лук репчатый, Мука пшеничная ф/с, Масло растительное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М оскви	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, Витамина-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2	Картофельное пюре ,	23-60
			Картофель, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
Сб.рец.2004г.М оскви	576	50	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, Витамина-1, ВитаминС-13	Помидоры свежие	21-57
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М оскви	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Извом, Вода	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

Чугаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.