



пятница

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	576	40	Калорийность-10, Углеводы-2, ВитаминС-10	Помидоры свежие	16-99		
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-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	26-39		
Сб.рец.2004г.М осква	642	100/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Цыпленок потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы..	98-39		
Сб.рец.2004г.М осква	705	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14		
		200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	9-89		
		Итого за Обед Калорийность-964, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-127, ВитаминА-69, ВитаминС-233, ВитаминРР-8			157-80		
Итого за день Калорийность-964, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-127, ВитаминА-69, ВитаминС-233, ВитаминРР-8			157-80				
Директор		Чугалаев А.Х.	Шеф повар		Захарикова И.Н.	Калькулятор	Никитина Т.В.

пятница

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.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	26-39
Сб.рец.2004г.М осква	642	100/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 <i>Цыпята потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кузин целый, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей</i>	Плов из птицы..	103-86
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 <i>Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода</i>	Напиток из плодов шиповника	9-89
Итого за Обед					146-28
Обед-2комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	6	100	Калорийность-153, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминС-32, ВитаминРР-1 <i>Капуста белокоч.свежая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Лимонная кислота, Масло растительное, Чеснок, Зелень п-ф</i>	Салат "Тазалык"	29-46
Сб.рец.2004г.М осква	642	100/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 <i>Цыпята потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кузин целый, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей</i>	Плов из птицы..	103-86
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 <i>Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода</i>	Напиток из плодов шиповника	9-89
Итого за Обед					149-35
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	6	100	Калорийность-153, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминС-32, ВитаминРР-1 <i>Капуста белокоч.свежая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Лимонная кислота, Масло растительное, Чеснок, Зелень п-ф</i>	Салат "Тазалык"	29-46
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	26-39
Сб.рец.2004г.М осква	642	100/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 <i>Цыпята потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кузин целый, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей</i>	Плов из птицы..	103-86
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 <i>Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода</i>	Напиток из плодов шиповника	9-89
Итого за Обед					175-74
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец.2004г.М осква	96	30	Калорийность-198, Жиры-22, ВитаминА-120	Масло сливочное .	40-65
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-313, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша пшениная на молоке с маслом сливочным	30-87
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	9-14
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1 <i>Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок</i>	Кофейный напиток с молоком	18-51
Итого за Завтрак					99-17

Директор

Чугалаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

пятница

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	40	110	Калорийность-199, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-11, ВитаминС-49, ВитаминРР-1 <i>Зеленый горошек , Капуста белокоч.свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Морковь, Перец сладкий, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное</i>	Салат "Витаминный"	22-69
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, Цыпленка потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы</i>	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-17
Сб.рец.2008 Ижевск	81	90	Калорийность-226, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-2, ВитаминРР-4 <i>Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката</i>	Фрикадельки "Петушок"	52-22
Сб.рец.2008 Ижевск	92	200	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29, ВитаминА-42, ВитаминС-34, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре.	26-50
Сб.рец.2008 Ижевск	153	100	Калорийность-226, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-50, ВитаминС-2	Хлеб пшеничный	12-28
		200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Сухофрукты, Вода</i>	Компот из смеси сухофруктов	7-47
		Итого за Обед			Калорийность-1 160, Белки-33, Жиры-51, Углеводы-145, ВитаминА-116, ВитаминВ2-1, ВитаминС-108, ВитаминРР-9
Итого за день		Калорийность-1 160, Белки-33, Жиры-51, Углеводы-145, ВитаминА-116, ВитаминВ2-1, ВитаминС-108, ВитаминРР-9			144-33

Директор

Чугалав А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

пятница

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	97	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд. порциями	24-15
		200/10	Калорийность-317, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-46, ВитаминА-62, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	34-25
		50	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	9-14
		40/1шт.	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Печенье сахарное	10-02
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	18-19
Итого за Завтрак			Калорийность-824, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-125, ВитаминА-128, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		95-75
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	40	100	Калорийность-181, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-10, ВитаминС-45, ВитаминРР-1	Салат "Витаминный"	20-63
			Зеленый горошек , Капуста белокоч.свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Морковь, Перец сладкий, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное		
Сб.рец.2004г.М осква	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.	23-08
			Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпленка потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы		
Сб.рец.2008 Ижевск	81	85	Калорийность-214, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-8, ВитаминА-50, ВитаминС-2, ВитаминРР-4	Фрикадельки "Петушок"	49-32
			Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, 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 .	19-68
			Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
Сб.рец.2008 Ижевск	153	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-91
		200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1	Компот из смеси сухофруктов	7-47
		Сахар-песок, Сухофрукты, Вода			
Итого за Обед			Калорийность-942, Белки-27, Жиры-46, Углеводы-107, ВитаминА-103, ВитаминВ2-1, ВитаминС-94, ВитаминРР-8		125-09
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2008 Ижевск	741	100	Калорийность-293, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминА-13, ВитаминС-9, ВитаминРР-1	Ватрушка с картофелем	10-65
			Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи пресованные , Вода, Масса теста, Картофель, Лук репчатый, Масса фарша, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	14-71
			100/1шт. Калорийность-47, Углеводы-10, ВитаминС-17	Яблоки	11-46
Итого за Полдник			Калорийность-450, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-82, ВитаминА-2 613, ВитаминС-33, ВитаминРР-2		36-82
Итого за день			Калорийность-2 216, Белки-59, Жиры-83, Углеводы-314, ВитаминА-2 844, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-130, ВитаминРР-11		257-66

Директор



Чугалаш А.Х.

Повар



Саликова Л.А.



Калькулятор

Никитина Т.В.

пятница

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.2008 Ижевск	81	85	Калорийность-214, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-8, ВитаминА-50, ВитаминС-2, ВитаминРР-4 Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	49-32
Сб.рец.2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	19-68
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-91
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-47
Итого за Обед			Калорийность-602, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-84, ВитаминА-81, ВитаминС-28, ВитаминРР-6		81-38
Обед-7комплекс (1-4 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 Свекла красная, Капуста белокоп.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зеленъ п-ф, Приправы	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-08
Сб.рец.2008 Ижевск	81	85	Калорийность-214, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-8, ВитаминА-50, ВитаминС-2, ВитаминРР-4 Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	49-32
Сб.рец.2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	19-68
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-91
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-47
Итого за Обед			Калорийность-761, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-97, ВитаминА-103, ВитаминС-49, ВитаминРР-7		104-46
Директор		Чугалаев А.Х.	Повар		Саликова Л.А.
			Калькулятор Никитина Т.В.		

пятница

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.Москва	576	40	Калорийность-10, Углеводы-2, ВитаминС-10	Помидоры свежие	16-99		
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	26-39		
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	10	150	Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 <i>Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кукуруза цельный, Чеснок, Вода, Приправы</i>	Рис припущенный с овощами	21-39		
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14		
Сб.рец.2004г.Москва	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 <i>Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода</i>	Напиток из плодов шиповника	9-89		
Итого за Обед Калорийность-702, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-113, ВитаминА-40, ВитаминС-231, ВитаминРР-4					80-80		
Директор		Чугалаев А.Х.	Шеф повар		Захарикова И.Н.	Калькулятор	Никитина Т.В.