

четверг

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b>Обед-Льготники (дети м/д.1 корп.)</b>					
Сб.рец.1994г.	25	75	Калорийность-162, Белки-1, Жиры-16, Углеводы-4, ВитаминА-11, ВитаминС-9 Картофель, Лук репчатый, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль поваренная пищевая, Зеленый горошек, Яйцо, Масло растительное, Зелень п-ф	<b>Салат "Летний"</b>	25-70
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	<b>Уха со взбитым яйцом</b>	28-26
Сб.рец.2004г.М осква	515	180	Калорийность-291, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-42, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2 Горох, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Вода	<b>Гороховое пюре</b>	15-61
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный</b>	4-33
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	7-42
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-826, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-118, ВитаминА-76, ВитаминВ1-1, ВитаминС-28, ВитаминРР-4					<b>81-32</b>

Директор



Пугачев А.А.

Шеф повар

*[Handwritten signature]*

Захарькова И.Н.

Калькулятор

*[Handwritten signature]*

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)
<b>Завтрак-10комплекс</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-44, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	<b>Каша рисовая на молоке с маслом сливочным</b>	30-64
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	<b>Батон</b>	6-90
Сб.рец.2008 Ижевск	149	180	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-18, ВитаминС-1 <i>Какао-порошок, Молоко пастер 2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода</i>	<b>Какао с молоком</b>	14-06
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>51-60</b>
<b>Обед-10комплекс</b>					
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>	<b>Уха со взбитым яйцом</b>	28-26
Сб.рец.2008 Ижевск	81	90	Калорийность-226, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-2, ВитаминРР-4 <i>Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката</i>	<b>Фрикадельки "Петушок"</b>	54-68
Сб.рец.2004г.М осква	515	150	Калорийность-243, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-35, ВитаминА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2 <i>Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода</i>	<b>Гороховое пюре</b>	13-01
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный</b>	3-46
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Сухофрукты, Вода</i>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	7-42
<b>Итого за Обед</b>					<b>106-83</b>
<b>Итого за день</b>					<b>158-43</b>

Директор

Чугалев 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)
<b>Обед-бкомплекс (1-4 кл.)</b>					
Сб.реч. 2008 Ижевск	77	50	Калорийность-94, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-3, Витамина-21, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Яйцо, Морковь, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сухари панировочные, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката</i>	Котлета "Здоровье" .	41-64
Сб.реч. 2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, Витамина-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре .	21-18
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.реч.2004г.М осква	631	200	Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15 <i>Сахар-песок, Лимонная кислота, Груши, Яблоки, Вода</i>	Компот из свежих плодов	14-67
<b>Итого за Обед</b>					<b>80-95</b>
<b>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</b>					
Сб.реч.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, Витамина-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Сметана , Приправы</i>	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-24
Сб.реч. 2008 Ижевск	77	50	Калорийность-94, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-3, Витамина-21, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Яйцо, Морковь, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сухари панировочные, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката</i>	Котлета "Здоровье" .	41-64
Сб.реч. 2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, Витамина-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре .	21-18
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.реч.2004г.М осква	631	200	Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15 <i>Сахар-песок, Лимонная кислота, Груши, Яблоки, Вода</i>	Компот из свежих плодов	14-67
<b>Итого за Обед</b>					<b>103-19</b>

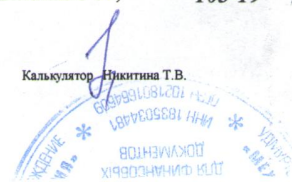
Директор

Чугалас 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)
<b>Завтрак-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-225, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, ВитаминА-45, ВитаминС-1	<b>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</b>	23-16
			Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок. Соль поваренная пищевая., Крупа овсяная "геркулес", Вода, Масса каши, Масло сливочное		
Сб.рец.2004г.М осква	692	180	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	<b>Батон</b>	5-52
			Калорийность-119, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21, ВитаминА-18, ВитаминС-1	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	14-98
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок		
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>43-66</b>
<b>Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	<b>Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной</b>	22-24
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыплята потр.1 кат.бройл., Сметана , Приправы		
Сб.рец.2008 Ижевск	77	50	Калорийность-94, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминА-21, ВитаминС-1, ВитаминРР-2	<b>Комлета "Здоровье".</b>	41-95
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Яйцо, Морковь, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сухари папирусочные, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2	<b>Картофельное пюре .</b>	21-18
			Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
Сб.рец.2004г.М осква	631	150	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный</b>	4-33
			Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-11	<b>Компот из свежих плодов</b>	11-00
			Сахар-песок, Лимонная кислота, Груши, Яблоки, Вода		
<b>Итого за Обед</b>					<b>100-70</b>
<b>Итого за день</b>					<b>144-36</b>
			Калорийность-1 095, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-164, ВитаминА-137, ВитаминВ2-1, ВитаминС-58, ВитаминРР-6		

Директор

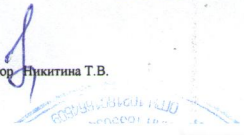


Чугалаев А.Х.

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)
<b>Завтрак-8комплекс (1-4 кл.полный день)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	97	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд порциями	22-28
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	30-79
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		60/шт.	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-44	Пряники глазированные	10-27
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Какао с молоком	15-62
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-865, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-134, ВитаминА-122, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		85-86
<b>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	50	60	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-5, ВитаминА-20, ВитаминС-5	Салат из свеклы с сыром.	17-13
Сб.рец.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-24
		50	Калорийность-94, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминА-21, ВитаминС-1, ВитаминРР-2	Котлета "Здоровье"	41-65
Сб.рец.2008 Ижевск	77	50	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2	Картофельное пюре	21-18
Сб.рец.2008 Ижевск	92	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
		200	Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15	Компот из свежих плодов	14-67
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-138, Углеводы-34, ВитаминС-15	Компот из свежих плодов	14-67
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-797, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-101, ВитаминА-94, ВитаминВ2-1, ВитаминС-64, ВитаминРР-6		120-33
<b>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</b>					
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.	22-97
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	14-91
		60	Углеводы-8	Мандарины	21-12
<b>Итого за Полдник</b>			Калорийность-320, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-64, ВитаминА-2 614, ВитаминС-15, ВитаминРР-2		59-00
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 982, Белки-58, Жиры-65, Углеводы-299, ВитаминА-2 829, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-82, ВитаминРР-8		265-19



Директор

*[Signature]*

Чугаев А.Х.

Повар

*[Signature]*

Саликова Л.А.

Калькулятор - Никитина Т.В.

*[Signature]*

## четверг

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b>Обед-1 комплекс (5-11 кл.)</b>					
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	28-26
Сб.рец.2008 Ижевск	81	100	Калорийность-252, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-2, ВитаминРР-5 Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	61-34
Сб.рец.2004г.М осква	515	180	Калорийность-291, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-42, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2 Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	15-61
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-42
<b>Итого за Обед</b>					<b>116-96</b>
<b>Обед-2 комплекс (5-11 кл.)</b>					
Сб.рец.1994г.	25	100	Калорийность-216, Белки-2, Жиры-21, Углеводы-5, ВитаминА-15, ВитаминС-12 Картофель, Лук репчатый, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль поваренная пищевая., Зеленый горошек, Яйцо, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат "Летний"	34-27
Сб.рец.2008 Ижевск	81	100	Калорийность-252, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-2, ВитаминРР-5 Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	61-34
Сб.рец.2004г.М осква	515	180	Калорийность-291, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-42, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2 Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	15-61
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-42
<b>Итого за Обед</b>					<b>122-97</b>
<b>Обед-3 комплекс (5-11 кл.)</b>					
Сб.рец.1994г.	25	100	Калорийность-216, Белки-2, Жиры-21, Углеводы-5, ВитаминА-15, ВитаминС-12 Картофель, Лук репчатый, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль поваренная пищевая., Зеленый горошек, Яйцо, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат "Летний"	34-27
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	28-26
Сб.рец.2008 Ижевск	81	100	Калорийность-252, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-2, ВитаминРР-5 Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	61-34
Сб.рец.2004г.М осква	515	180	Калорийность-291, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-42, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2 Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	15-61
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-42
<b>Итого за Обед</b>					<b>151-23</b>
<b>Завтрак-9 комплекс 5кл-11кл</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63	Сыр голланд порциями	38-04
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-44, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2.5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	30-64
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
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	15-63
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>91-21</b>

Директор

Чугаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

