

среда

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.)					
Раз-но пр-ам стол. школы Гармония	5	90	Калорийность-262, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-20, ВитаминА-19, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Приправы, Хлеб пшеничный	Биточки рыбные	48-95
Сб.рец.2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	14-05
Сб.рец.2004г.М осква	631	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	631	180	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-14 Сахар-песок, Лимонная кислота, Мандарины, Яблоки, Вода	Компот из свежих плодов	14-41
Итого за Обед					80-87
Обед-7комплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-97
Раз-но пр-ам стол. школы Гармония	5	90	Калорийность-262, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-20, ВитаминА-19, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Приправы, Хлеб пшеничный	Биточки рыбные	48-95
Сб.рец.2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	14-05
Сб.рец.2004г.М осква	631	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	631	180	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-14 Сахар-песок, Лимонная кислота, Мандарины, Яблоки, Вода	Компот из свежих плодов	14-41
Итого за Обед					98-84

Директор

Повар

Саликова Л.А.

Калькуляторчик Никитина Т.В.

среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (квал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Завтрак-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец. 2004г.М осква	96	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное	31-37
Сб.рец. 2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-281, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	32-43
		50	Молоко пастер.2.5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
		30/шт.	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Печенье сахарное	5-53
Сб.рец. 2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Какао с молоком	18-32
			Какао-порошок, Молоко пастер.2.5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					94-55
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец. 2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-97
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Раз-но пр-м стол.школы Гармония	5	90	Калорийность-262, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-20, ВитаминА-19, ВитаминС-3, ВитаминРР-3	Биточки рыбные	48-95
			Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сахар панировочные, Приправы, Хлеб пшеничный		
Сб.рец. 2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	14-05
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая		
Сб.рец. 2004г.М осква	100	60	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-4	Огурцы свежие	24-31
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г.М осква	631	180	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-14	Компот из свежих плодов	14-41
			Сахар-песок, Лимонная кислота, Мандарины, Яблоки, Вода		
Итого за Обед					123-15
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец. 2004г.М осква	340	100/20	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминА-238, ВитаминС-1	Омлет натуральный с сыром	66-28
			Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2.5 жирн., Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский		
		30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15	Хлеб пшеничный	2-59
Сборник в дошк.орг.по УР	268	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый.	17-05
		95	Белки-1, Углеводы-13	Мандарины	33-44
Итого за Полдник					119-36
Итого за день					337-06
					Калорийность-2 122, Белки-70, Жиры-83, Углеводы-295, ВитаминА-3 047, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-45, ВитаминРР-8

Директор

Чугалева А.Х.

Повар

Салинова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.



среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Завтрак-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец. 2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-30, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-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	24-40
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
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	18-32
Итого за Завтрак					48-24
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец. 2004г.М осква	139	200/10	Калорийность-148, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминА-5, ВитаминС-9, ВитаминРР-2 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист, сушен., Цыпленок потр. 1 кат. бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	14-35
Раз. по пр-ам стол. школы Гармония	5	90	Калорийность-262, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-20, ВитаминА-19, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Горбуша потр. обезглавлен. морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сахар панировочные, Приправы, Хлеб пшеничный	Биточки рыбные	48-95
Сб.рец. 2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	14-05
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец. 2004г.М осква	631	180	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-14 Сахар-песок, Лимонная кислота, Мандарины, Яблоки, Вода	Компот из свежих плодов	14-41
Итого за Обед					96-09
Итого за день					144-33

Директор

Чугалева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
-----------------------	-------	-----------	--	--------------------	----------------------------

Обед-1 комплекс (5-11 кл.)

Сб.рец. 1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-55
Сб.рец. 2004г.М осква	462	100	Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Таматная паста, Вода Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3	Тефтели с рисом	66-30
Сб.рец. 2008 Ижевск	92	180	Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	30-58
Сб.рец. 2004г.М осква	705	200	Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая. Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	9-32
Итого за Обед			Калорийность-825, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-110, ВитаминА-64, ВитаминВ2-1, ВитаминС-237, ВитаминРР-6		131-08

Обед-2 комплекс (5-11 кл.)

Сб.рец. 2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3	Тефтели с рисом	66-30
Сб.рец. 2008 Ижевск	92	180	Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	30-58
Сб.рец. 2004г.М осква	576	60	Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая. Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-15	Помидоры свежие	23-71
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец. 2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200	Напиток из плодов шиповника	9-32
Итого за Обед			Калорийность-695, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-96, ВитаминА-39, ВитаминВ2-1, ВитаминС-250, ВитаминРР-5		134-24

Обед-3 комплекс (5-11 кл.)

Сб.рец. 1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-55
Сб.рец. 2004г.М осква	462	100	Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Таматная паста, Вода Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3	Тефтели с рисом	66-30
Сб.рец. 2008 Ижевск	92	180	Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	30-58
Сб.рец. 2004г.М осква	576	60	Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая. Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-15	Помидоры свежие	23-71
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец. 2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200	Напиток из плодов шиповника	9-32
Итого за Обед			Калорийность-839, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-112, ВитаминА-65, ВитаминВ2-1, ВитаминС-252, ВитаминРР-7		154-79

Завтрак-9 комплекс 5кл-11кл

Сб.рец. 2004г.М осква	366	100/20	Калорийность-272, Белки-23, Жиры-4, Углеводы-35, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Запеканка творожная с повидлом	63-15
		50	Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог н/ж, Сметана, Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Повидло	Батон	6-90
		40	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Печенье сахарное	7-38
Сб.рец. 2004г.М осква	692	200	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Кофейный напиток с молоком	18-97
			Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1		
Итого за Завтрак			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок Калорийность-704, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-114, ВитаминА-49, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		96-40

Директор

Чугалов А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-Льготники (дети м\д.1 корп.)					
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-55
Сб.рец.2008 Ижевск	92	200	Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны из твердых сортов пшеницы, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Вода Калорийность-206, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29, ВитаминА-42, ВитаминС-34, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	33-98
Сб.рец.2004г.М осква	576	35	Калорийность-8, Углеводы-1, ВитаминС-9	Помидоры свежие	13-83
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	9-32
Итого за Обед Калорийность-585, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-96, ВитаминА-69, ВитаминС-246, ВитаминРР-4					81-14

Директор

Чугалас А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</u>					
Сб.рец. 2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-30, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-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	24-44
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.рец. 2004г.М осква	692	180	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21, ВитаминА-18, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер. 2.5 жирн. , Сахар-песок	Кофейный напиток с молоком	17-03
Итого за Завтрак			Калорийность-434, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-72, ВитаминА-63, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		46-99
<u>Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</u>					
Сб.рец. 1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленок потр. 1 кат. бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Вода	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-55
Сб.рец. 2004г.М осква	462	70	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-9, ВитаминС-2, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож. в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката	Тефтели с рисом	46-45
Сб.рец. 2004г.М осква	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 ,	25-49
Сб.рец. 2004г.М осква	576	19	Калорийность-5, Углеводы-1, ВитаминС-5	Помидоры свежие	7-50
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г.М осква	705	160	Калорийность-109, Белки-1, Углеводы-24, ВитаминС-160 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	7-50
Итого за Обед			Калорийность-675, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-91, ВитаминА-58, ВитаминС-195, ВитаминРР-5		110-95
Итого за день			Калорийность-1 109, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-163, ВитаминА-121, ВитаминВ2-1, ВитаминС-197, ВитаминРР-6		157-94

Директор

Чугалов А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

