

пятница

Источник Рецентуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b>Обед-6комплекс (1-4 кл.)</b>					
Сб.рец.2008 Ижевск	81	85	Калорийность-214, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-8, ВитаминА-50, ВитаминС-2, ВитаминРР-4 Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката	<b>Фрикадельки "Петушок"</b>	52-34
Сб.рец.2004г.М осква	332	160	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминА-22, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	<b>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным</b>	13-94
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный.</b>	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	<b>Компот из изюма</b>	11-31
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-717, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-112, ВитаминА-72, ВитаминС-2, ВитаминРР-5					<b>81-05</b>
<b>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</b>					
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 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	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.</b>	22-81
Сб.рец.2008 Ижевск	81	85	Калорийность-214, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-8, ВитаминА-50, ВитаминС-2, ВитаминРР-4 Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката	<b>Фрикадельки "Петушок"</b>	52-34
Сб.рец.2004г.М осква	332	160	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминА-22, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	<b>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным</b>	13-94
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный.</b>	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	<b>Компот из изюма</b>	11-31
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-876, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-125, ВитаминА-93, ВитаминС-23, ВитаминРР-6					<b>103-86</b>

Директор

Ж.С.

Чугалева А.Х.

Повар

*С.С.*

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)
<b>Завтрак-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-231, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-34, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	<b>Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным</b>	22-49
		70	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-37	<b>Батон</b>	9-66
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1	<b>Какао с молоком</b>	15-61
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-557, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-96, ВитаминА-65, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		47-76
<b>Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.</b>	15-07
		81	Калорийность-214, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-8, ВитаминА-50, ВитаминС-2, ВитаминРР-4	<b>Фрикадельки "Петушок"</b>	52-81
Сб.рец.2004г.М осква	332	160	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминА-22, ВитаминРР-1	<b>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным</b>	14-46
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный</b>	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46	<b>Компот из изюма</b>	11-31
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-876, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-125, ВитаминА-93, ВитаминС-23, ВитаминРР-6		97-11
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 434, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-221, ВитаминА-158, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-25, ВитаминРР-7		144-87

Директор



Чугалева А.Х.

Повар

*СБ*

Саликова Л.А.

Калькулятор, Искитина Т.В.

## пятница

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	96	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное	26-60
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-306, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	28-96
		50	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
		40/шт.	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Печенье сахарное	7-39
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Какао с молоком	15-62
			Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1		
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода		
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>85-47</b>
<b>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	37	60	Калорийность-119, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-2, ВитаминС-10	Салат из сырых овощей	19-33
			Морковь, Помидоры свежие, Огурцы свежие, Капуста белокож.свежая, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф		
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.	22-81
			Свекла красная, Капуста белокож.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		
Сб.рец.2008 Ижевск	81	85	Калорийность-214, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-8, ВитаминА-50, ВитаминС-2, ВитаминРР-4	Фрикадельки "Петушок"	52-34
			Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	332	160	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминА-22, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	13-94
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46	Компот из изюма	11-31
			Сахар-песок, Изюм, Вода		
<b>Итого за Обед</b>					<b>123-19</b>
<b>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</b>					
Сб.рец.2008 Ижевск	741	100	Калорийность-293, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминА-13, ВитаминС-9, ВитаминРР-1	Ватрушка с картофелем	11-73
			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	14-91
Сборник в доп.орг.по УР	238/2	150	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-14, ВитаминС-8	Груши	54-96
<b>Итого за Полдник</b>					<b>81-60</b>
<b>Итого за день</b>					<b>290-26</b>



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)
<b>Обед-1 комплекс (5-11 кл.)</b>					
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 <i>Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны вермишель, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода</i>	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-14
Сб.рец.1983г.	711	100/50	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5 <i>Окорочка кури. охлажд., Лук репчатый, Томатная паста, Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы</i>	Чахохбили	73-09
Сб.рец.2004г.М осква	512	180	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 <i>Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода</i>	Рис припущенный	15-94
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Хлеб пшеничный Компот из изюма	4-33 11-45
<b>Итого за Обед</b>					<b>124-95</b>
<b>Обед-2 комплекс (5-11 кл.)</b>					
Сб.рец.2008 Ижевск	8	100	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-22, ВитаминС-5, ВитаминРР-1 <i>Морковь, Яблоки, Изюм, Сахар-песок, Масло растительное</i>	Салат из моркови с яблоками и изюмом	13-89
Сб.рец.1983г.	711	100/50	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5 <i>Окорочка кури. охлажд., Лук репчатый, Томатная паста, Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы</i>	Чахохбили	73-09
Сб.рец.2004г.М осква	512	180	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 <i>Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода</i>	Рис припущенный	15-94
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Хлеб пшеничный Компот из изюма	4-33 11-45
<b>Итого за Обед</b>					<b>118-70</b>
<b>Обед-3 комплекс (5-11 кл.)</b>					
Сб.рец.2008 Ижевск	8	100	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-22, ВитаминС-5, ВитаминРР-1 <i>Морковь, Яблоки, Изюм, Сахар-песок, Масло растительное</i>	Салат из моркови с яблоками и изюмом	13-89
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 <i>Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны вермишель, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода</i>	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-14
Сб.рец.1983г.	711	100/50	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5 <i>Окорочка кури. охлажд., Лук репчатый, Томатная паста, Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы</i>	Чахохбили	73-09
Сб.рец.2004г.М осква	512	180	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 <i>Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода</i>	Рис припущенный	15-94
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Хлеб пшеничный Компот из изюма	4-33 11-45
<b>Итого за Обед</b>					<b>138-84</b>
<b>Завтрак-9 комплекс 5кл-11кл</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	96	30	Калорийность-198, Жиры-22, ВитаминА-120	Масло сливочное	38-78
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 пшеничная на молоке с маслом сливочным	28-69
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1 <i>Кофейный напиток, Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок</i>	Батон Кофейный напиток с молоком	6-90 16-54
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>90-91</b>

Директор

Чугалева 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)
<u>Обед-Льготники (дети м.д.1 корп.)</u>					
Сб.реч.2008 Ижевск	8	105	Калорийность-148, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-23, ВитаминС-6, ВитаминРР-1  Морковь, Яблоки, Изюм, Сахар-песок, Масло растительное	Салат из моркови с яблоками и изюмом	14-59
Сб.реч.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 вермишель, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-14
Раз-но пр-ом стол.школы Гармония	37	180	Калорийность-424, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-92, ВитаминА-17, ВитаминС-3, ВитаминРР-3  Рис пропаренный, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, кукуруза консерв., Зеленый горошек, Морковь, Вода	Рис припущенный Мозайка	28-13
		80	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40, ВитаминС-1  Сахар-песок, Изюм, Вода	Хлеб пшеничный	6-93
Сб.реч.2004г.М. осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46  Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-45
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-1 089, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-217, ВитаминА-43, ВитаминС-12, ВитаминРР-5		<b>81-24</b>

Директор

Чугаласа 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)
<b>Завтрак-10комплекс (ОВЗ)</b>					
Сб.рец.2004г.Москва	302	200/10	Калорийность-313, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	28-69
		40	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное		
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.рец.2004г.Москва	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	16-54
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок		
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>50-75</b>
<b>Обед-10комплекс (ОВЗ)</b>					
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	20-14
			Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны вермишель, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода		
Сб.рец.1983г.	711	80/40	Калорийность-202, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-23, ВитаминС-6, ВитаминРР-4	Чахохбили	58-47
			Окорочка куриная,охлажд., Лук репчатый, Томатная паста, Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы		
Сб.рец.2004г.Москва	512	150	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Рис припущенный	13-28
			Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода		
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.Москва	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46	Компот из изюма	11-45
			Сахар-песок, Изюм, Вода		
<b>Итого за Обед</b>					<b>106-80</b>
<b>Итого за день</b>					<b>157-55</b>
					Калорийность-1 387, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-213, ВитаминА-150, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-11, ВитаминРР-7



Директор

Чугалева А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.