

четверг

| Источник Рецептуры | Номер | Выход (г) | эн. цен. (ккал), 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 | 31-28 |
| 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 | 30-05 |
| | | 50 | Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 | Батон | 6-90 |
| | | 70/шт. | Калорийность-298, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-51, ВитаминА-7, ВитаминРР-1 | Печенье сахарное | 12-91 |
| Сб.рец.2008 Ижевск | 149 | 200 | Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1 | Какао с молоком | 15-67 |
| | | | Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода | | |
| Итого за Завтрак | | | | | 96-81 |
| Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день) | | | | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 71 | 60 | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-6 | Винегрет овощной | 9-18 |
| Сб.рец.2008 Ижевск | 60 | 250/12,5 | Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 | Уха со взбитым яйцом | 27-86 |
| | | | Картофель, Свежela красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 451 | 70 | Калорийность-142, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминРР-2 | Котлета рубленая ,, | 50-19 |
| | | | Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Сухари папирочные, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 512 | 150 | Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 | Рис припущенный | 14-71 |
| | | 50 | Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 | Хлеб пшеничный | 4-33 |
| Сб.рец.2004г.М осква | 638 | 200 | Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 | Компот из изюма | 11-42 |
| | | | Сахар-песок, Изюм, Вода | | |
| Итого за Обед | | | | | 117-69 |
| Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день) | | | | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 738 | 75 | Калорийность-208, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31, ВитаминА-28, ВитаминС-6, ВитаминРР-1 | Пирожки печеные с луком зелен.и яйцом | 18-42 |
| | | | Мука пшеничная в.с, Сахар-песок, Масло растительное, Вода, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи пресованные, Масса теста, Лук зеленый, Масло сливочное, Масса фарша, Масса полуфабриката | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 707 | 200 | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8 | Сок фруктовый | 14-97 |
| | | 160 | Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16, ВитаминС-26 | Яблоки | 22-16 |
| Итого за Полдник | | | | | 55-55 |
| Итого за день | | | | | 270-05 |

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), 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 | 22-61 |
| | | 40 | Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21 | Батон | 5-52 |
| Сб.рец.2008 Ижевск | 149 | 180 | Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-18, ВитаминС-1 Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода | Какао с молоком | 14-10 |
| Итого за Завтрак | | | | | 42-23 |
| Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.) | | | | | |
| Сб.рец.2008 Ижевск | 60 | 200/10 | Калорийность-93, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-11, ВитаминА-32, ВитаминС-14, ВитаминРР-1 Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая. Яйца, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф | Уха со взбитым яйцом | 21-96 |
| Сб.рец.2004г.М осква | 451 | 70 | Калорийность-142, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный , Сухари папирусные, Соль поваренная пищевая. Вода, Приправы, Масса полуфабриката, Масло растительное | Котлета рубленая ,, | 50-19 |
| Сб.рец.2004г.М осква | 512 | 150 | Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая. Вода | Рис припущенный | 14-71 |
| | | 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 Сахар-песок, Изюм, Вода | Компот из изюма | 11-42 |
| Итого за Обед | | | | | 101-74 |
| Итого за день | | | | | 143-97 |

Директор

Чугалева А.А.

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) | |
|---|-------|-------------|---|--|--|---------------|
| Обед-1комплекс (5-11 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 | Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет. | 24-06 | |
| <i>Свекла красная, Капуста белокач.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</i> | | | | | | |
| Сб.рец.1983г. | 711 | 100/50 | Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5 | Чахохбили | 73-10 | |
| <i>Окорочка куриц.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> | | | | | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 512 | 180 | Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 | Рис припущенный | 17-68 | |
| <i>Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Вода</i> | | | | | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 638 | 200 | Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 | Хлеб пшеничный | 4-33 | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 638 | 200 | Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 | Компот из кураги | 12-18 | |
| <i>Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i> | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | Калорийность-942, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-128, ВитаминА-76, ВитаминС-31, ВитаминРР-8 | 131-35 |
| Обед-2комплекс (5-11 кл.) | | | | | | |
| Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня | 25 | 100 | Калорийность-175, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-8, ВитаминС-11, ВитаминРР-1 | Салат "Степной" | 18-59 | |
| <i>Зеленый горошек, Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Зелень п-ф</i> | | | | | | |
| Сб.рец.1983г. | 711 | 100/50 | Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5 | Чахохбили | 73-10 | |
| <i>Окорочка куриц.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> | | | | | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 512 | 180 | Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 | Рис припущенный | 17-68 | |
| <i>Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Вода</i> | | | | | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 638 | 200 | Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 | Хлеб пшеничный | 4-33 | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 638 | 200 | Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 | Компот из кураги | 12-18 | |
| <i>Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i> | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | Калорийность-958, Белки-26, Жиры-40, Углеводы-123, ВитаминА-55, ВитаминС-21, ВитаминРР-7 | 125-88 |
| Обед-3комплекс (5-11 кл.) | | | | | | |
| Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня | 25 | 100 | Калорийность-175, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-8, ВитаминС-11, ВитаминРР-1 | Салат "Степной" | 18-59 | |
| <i>Зеленый горошек, Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Зелень п-ф</i> | | | | | | |
| 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. | 24-06 | |
| <i>Свекла красная, Капуста белокач.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</i> | | | | | | |
| Сб.рец.1983г. | 711 | 100/50 | Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5 | Чахохбили | 73-10 | |
| <i>Окорочка куриц.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> | | | | | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 512 | 180 | Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 | Рис припущенный | 17-68 | |
| <i>Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Вода</i> | | | | | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 638 | 200 | Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 | Хлеб пшеничный | 4-33 | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 638 | 200 | Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 | Компот из кураги | 12-18 | |
| <i>Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i> | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | Калорийность-1117, Белки-31, Жиры-50, Углеводы-136, ВитаминА-76, ВитаминС-42, ВитаминРР-9 | 149-94 |
| Завтрак-9комплекс 5кл-11кл | | | | | | |
| | | 30 | Калорийность-198, Жиры-22, ВитаминА-120 | Масло сливочное. | 47-08 | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 302 | 200/10 | Калорийность-313, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 | Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным | 31-45 | |
| <i>Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i> | | | | | | |
| | | 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 с молоком | 15-68 | |
| <i>Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода</i> | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | Калорийность-786, Белки-17, Жиры-38, Углеводы-96, ВитаминА-199, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 | 101-11 |

Директор

Чугалев А.Х.

Шеф повар

Захарникова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



Школа
Гармония

06 февраля 2025

четверг

| 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.2004г.Удмуртская кухня | 25 | 65 | Калорийность-114, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5, ВитаминС-7 Зеленый горошек, Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Зелень п-ф | Салат "Степной" | 12-08 |
| Сб.рец.2004г.Москва | 110 | 250/20/10 | Калорийность-164, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-22, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 Свекла красная, Капуста белокопчистая, 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 | Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет. | 29-27 |
| Сб.рец.2011г. (официальные организации) | 166 | 180 | Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42, ВитаминА-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Вода | Рис припущенный с овощами. | 20-78 |
| | | 80 | Калорийность-181, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40, ВитаминС-1 | Хлеб пшеничный | 6-93 |
| Сб.рец.2004г.Москва | 638 | 200 | Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода | Компот из кураги | 12-18 |
| Итого за Обед Калорийность-842, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-138, ВитаминА-46, ВитаминС-33, ВитаминРР-4 | | | | | 81-24 |

Директор



Чугалева А.Х.

Шеф повар

[Handwritten signature]

Захарикова И.Н.

Калькулятор

[Handwritten signature]

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) |
|---|-------|-------------|--|---|---|
| Завтрак-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.) | | | | | |
| Сб.рец.2004г.Москва | 302 | 150/7,5 | Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное | Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным | 23-66 |
| | | 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 | 15-68 |
| Итого за Завтрак | | | | | 46-24 |
| Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.) | | | | | |
| Сб.рец.2004г.Москва | 110 | 250/12,5/10 | Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 Свекла красная, Капуста белокол.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 | Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет. | 24-06 |
| Сб.рец.1983г. | 711 | 80/30 | Калорийность-185, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-4, ВитаминА-21, ВитаминС-5, ВитаминРР-3 Окорочок 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 | Чахохбили | 53-60 |
| Сб.рец.2004г.Москва | 512 | 150 | Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода | Рис припущенный | 14-73 |
| | | 80 | Калорийность-181, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40, ВитаминС-1 | Хлеб пшеничный | 6-93 |
| Сб.рец.2004г.Москва | 638 | 200 | Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода | Компот из кураги | 12-18 |
| Итого за Обед | | | | | 111-50 |
| Итого за день | | | | | 157-74 |
| | | | | | Калорийность-1 411, Белки-42, Жиры-42, Углеводы-219, ВитаминА-128, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-31, ВитаминРР-8 |

Директор



Чугаев А.Х.

Шеф повар

[Handwritten signature]

Захарикова И.Н.

Калькулятор

[Handwritten signature]

Никитина Т.В.