

вторник

| Источник Рецептуры | Номер | Выход (г) | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Наименование блюда | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------------|-------|-----------|--|--|-------------------------|
| Обед-бкомплекс (1-4 кл.) | | | | | |
| Сб.рец.2004г.М оска | 462 | 75 | Калорийность-185, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминС-2, ВитаминРР-2 <small>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</small> | Тефтели с рисом | 50-38 |
| Сб.рец.2004г.М оска | 297 | 155 | Калорийность-235, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-37, ВитаминА-22, ВитаминРР-1 <small>Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Крупа гречневая, Вода</small> | Каша гречневая рассыпчатая. | 16-75 |
| Сб.рец.2004г.М оска | 705 | 200 | Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 <small>Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода</small> | Хлеб пшеничный. Напиток из плодов шиповника | 4-33 9-95 |
| Итого за Обед | | | | | 81-41 |

| | | | | | |
|---------------------------------|-----|-------------|---|--|---------------|
| Обед-7комплекс (1-4 кл.) | | | | | |
| Сб.рец.2004г.М оска | 135 | 250/12,5/10 | Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2 <small>Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Зеленый горошек, Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы</small> | Суп из овощей с мясом птицы со сметаной | 24-29 |
| Сб.рец.2004г.М оска | 462 | 75 | Калорийность-185, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминС-2, ВитаминРР-2 <small>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</small> | Тефтели с рисом | 50-38 |
| Сб.рец.2004г.М оска | 297 | 155 | Калорийность-235, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-37, ВитаминА-22, ВитаминРР-1 <small>Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Крупа гречневая, Вода</small> | Каша гречневая рассыпчатая. | 16-75 |
| Сб.рец.2004г.М оска | 705 | 200 | Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 <small>Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода</small> | Хлеб пшеничный. Напиток из плодов шиповника | 4-33 9-95 |
| Итого за Обед | | | | | 105-70 |



Директор Чугалева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Дикитина Т.В.

вторник

| 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-225, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, ВитаминА-45, ВитаминС-1 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 24-26 |
| | | 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 с молоком | 14-09 |
| | | | Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода | | |
| Итого за Завтрак | | | | | 43-87 |
| Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.) | | | | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 135 | 250/12,5/10 | Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2 | Суп из овощей с мясом птицы со сметаной | 24-29 |
| | | | Капуста белокооч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зеленый горошек, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 462 | 70 | Калорийность-172, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-9, ВитаминС-2, ВитаминРР-2 | Тефтели с рисом | 47-02 |
| | | | 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 | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 297 | 150 | Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 | Каша гречневая рассыпчатая. | 16-20 |
| | | | Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 705 | 200 | Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 | Хлеб пшеничный | 3-46 |
| | | | Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода | Напиток из плодов шиповника | 9-95 |
| Итого за Обед | | | | | 100-92 |
| Итого за день | | | | | 144-79 |



Повар  Салинова Л.А.
Калькулятор Анжитина Т.В.

вторник

| 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 | 29-60 |
| 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 | 32-25 |
| | | 50 | Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 | Батон | 6-90 |
| | | 40/шт. | Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4 | Печенье сахарное | 7-38 |
| Сб.рец.2008 Ижевск | 149 | 200 | Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1 | Какао с молоком | 15-66 |
| | | | Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода | | |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-877, Белки-20, Жиры-39, Углеводы-119, ВитаминА-164, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 | | 91-79 |
| Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день) | | | | | |
| Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня | 25 | 60 | Калорийность-105, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5, ВитаминС-7 | Салат "Стенной" | 10-61 |
| | | | Зеленый горошек, Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Зелень п-ф | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 135 | 250/12,5/10 | Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2 | Суп из овощей с мясом птицы со сметаной | 24-29 |
| | | | Капуста белокоч. свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Зеленый горошек, Цыплята потр.1 кат бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 462 | 75 | Калорийность-185, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминС-2, ВитаминРР-2 | Тефтели с рисом | 50-38 |
| | | | 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 | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 297 | 155 | Калорийность-235, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-37, ВитаминА-22, ВитаминРР-1 | Каша гречневая рассыпчатая. | 16-75 |
| | | | Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Крупа гречневая, Вода | | |
| | | 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 | 9-95 |
| | | | Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода | | |
| Итого за Обед | | | Калорийность-930, Белки-29, Жиры-37, Углеводы-118, ВитаминА-43, ВитаминВ2-1, ВитаминС-232, ВитаминРР-6 | | 116-31 |
| Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день) | | | | | |
| Сб.рец.2008 Ижевск | 741 | 100 | Калорийность-293, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминА-13, ВитаминС-9, ВитаминРР-1 | Ватрушка с картофелем | 11-42 |
| | | | Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль поваренная пищевая, Дрожжи пресованные, Вода, Масса теста, Картофель хлопья, 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 |
| | | | Белки-1, Углеводы-9 | Мандарины | 22-88 |
| Итого за Полдник | | | Калорийность-403, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-81, ВитаминА-2 613, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 | | 49-21 |
| Итого за день | | | Калорийность-2 210, Белки-58, Жиры-84, Углеводы-318, ВитаминА-2 820, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-252, ВитаминРР-8 | | 257-31 |

Директор Мугалев А.Х.
 Для финансовых документов
 ИНН 1835034491
 ОГРН 1011800000000

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

вторник

| 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.М осква | 302 | 150/7,5 | Калорийность-225, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, ВитаминА-45, ВитаминС-1 <i>Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа овсяная "геркулес", Вода, Масса каши, Масло сливочное</i> | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 25-00 |
| | | 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 <i>Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода</i> | Какао с молоком | 15-68 |
| Итого за Завтрак | | | | | 46-20 |
| Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.) | | | | | |
| Сб.рец.2008 Ижевск | 8 | 85 | Калорийность-120, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-19, ВитаминС-5, ВитаминРР-1 <i>Морковь, Яблоки, Изюм, Сахар-песок, Масло растительное</i> | Салат из моркови с яблоками и изюмом | 11-57 |
| Сб.рец.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 погр.1 кат.бройл., Сметана, Приправы</i> | Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной | 23-03 |
| Сб.рец.2008 Ижевск | 67 | 55 | Калорийность-87, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-1, ВитаминА-14, ВитаминС-7, ВитаминРР-2 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Капуста белокоч.свежая, Морковь, Яйцо, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката, Масло растительное</i> | Биточки "Диетические" | 43-58 |
| Сб.рец.2004г.М осква | 332 | 160 | Калорийность-221, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминА-22, ВитаминРР-1 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i> | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 15-24 |
| | | 70 | Калорийность-158, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 | Хлеб пшеничный | 6-06 |
| Сб.рец.2004г.М осква | 638 | 200 | Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i> | Компот из изюма | 11-60 |
| Итого за Обед | | | | | 111-08 |
| Итого за день | | | | | 157-28 |



Директор
**ШКОЛА
ГАРМОНИЯ**
Чугаев А.Х.

Шеф повар
[Signature]

Захарикова И.Н.

Калькулятор

[Signature]
Никитина Т.В.

вторник

| 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 | 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 | 13-61 |
| Раз-но пр-ам стол.школы Гармония | | 100/150 | Калорийность-301, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-6, ВитаминС-6, ВитаминРР-3 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Картофель, Таматная паста, Вода, Чеснок, Макароны изделия, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Приправы, Масса соуса с фаршем</i> | Лазман | 59-81 |
| | | 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 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i> | Компот из изюма | 11-60 |
| Итого за Обед | | | | | Калорийность-748, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-134, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-4 89-35 |
| Обед-2комплекс (5-11 кл.) | | | | | |
| Сб.рец.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, Цыплята потр.1 кат.бройл., Сметана, Приправы</i> | Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной | 23-03 |
| Раз-но пр-ам стол.школы Гармония | | 100/150 | Калорийность-301, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-6, ВитаминС-6, ВитаминРР-3 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Картофель, Таматная паста, Вода, Чеснок, Макароны изделия, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Приправы, Масса соуса с фаршем</i> | Лазман | 59-81 |
| | | 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 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i> | Компот из изюма | 11-60 |
| Итого за Обед | | | | | Калорийность-789, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-130, ВитаминА-28, ВитаминС-23, ВитаминРР-5 98-77 |
| Обед-3комплекс (5-11 кл.) | | | | | |
| 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 | 13-61 |
| Сб.рец.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, Цыплята потр.1 кат.бройл., Сметана, Приправы</i> | Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной | 23-03 |
| Раз-но пр-ам стол.школы Гармония | | 100/150 | Калорийность-301, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-6, ВитаминС-6, ВитаминРР-3 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Картофель, Таматная паста, Вода, Чеснок, Макароны изделия, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Приправы, Масса соуса с фаршем</i> | Лазман | 59-81 |
| | | 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 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i> | Компот из изюма | 11-60 |
| Итого за Обед | | | | | Калорийность-930, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-152, ВитаминА-28, ВитаминС-29, ВитаминРР-6 112-38 |
| Завтрак-9комплекс 5кл-11кл | | | | | |
| Сб.рец.2004г.М осква | 337 | 40/шт | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100 | Яйцо вареное | 17-95 |
| Сб.рец.2004г.М осква | 302 | 200/10 | Калорийность-299, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа овсяная "геркулес", Вода, Масса каши, Масло сливочное</i> | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 33-23 |
| | | 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 <i>Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода</i> | Какао с молоком | 15-68 |
| Итого за Завтрак | | | | | Калорийность-637, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-90, ВитаминА-180, ВитаминВ2-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 73-76 |

Директор

Чугалас А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никигина Т.В.



вторник

| 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.2008 Ижевск | 8 | 60 | Калорийность-85, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-13, ВитаминС-3 <i>Морковь, Яблоки, Изюм, Сахар-песок, Масло растительное</i> | Салат из моркови с яблоками и изюмом | 8-17 |
| Сб.рец.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, Цыплята потр. 1 кат.бройл., Сметана, Приправы</i> | Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной | 23-03 |
| Сб.рец.2008 Ижевск | 98 | 150 | Калорийность-257, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-32, ВитаминА-61, ВитаминРР-1 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Сыр голландский</i> | Макаронные изделия отварные с сыром | 33-82 |
| 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 11-60 |
| Итого за Обед Калорийность-830, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-134, ВитаминА-82, ВитаминС-21, ВитаминРР-3 | | | | | 80-95 |

Директор

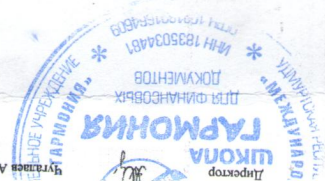
Чуталева А.Х.

Шеф повар

Захарникова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



Никитина Т.В.

Калькулятор

Захарникова И.Н.

Шеф повар

Чуталева А.Х.