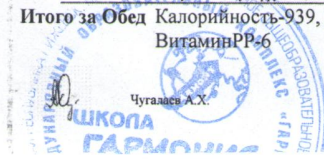


среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Обед-6комплекс (1-4 кл.)</u>					
Раз-но пр-ам стал. школы Гармония	5	95	Калорийность-277, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Приправы, Хлеб пшеничный	Биточки рыбные	54-18
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.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	15-36
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Хлеб пшеничный. Компот из смеси сухофруктов	4-33 7-38
Итого за Обед					81-25
<u>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</u>					
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	17-52
Раз-но пр-ам стал. школы Гармония	5	95	Калорийность-277, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Приправы, Хлеб пшеничный	Биточки рыбные	54-18
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.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	15-36
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Хлеб пшеничный. Компот из смеси сухофруктов	4-33 7-38
Итого за Обед					98-77

Директор



Чугалева А.Х.

Повар

Салникова Л.А.



Калькулятор Инна 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 (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец. 2004г.М оска	97	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд порциями	24-99
Сб.рец. 2004г.М оска	302	200/10	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-44, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	33-27
		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. 2004г.М оска	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок	Кофейный напиток с молоком	16-55
Итого за Завтрак			Калорийность-798, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-123, ВитаминА-126, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		89-09
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец. 2004г.М оска	40	60	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-6, ВитаминС-27 Зеленый горошек, Капуста белокоп.свежая, Лимонная кислота, Лук зеленый, Морковь, Перец сладкий, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Зелень п-ф, Масло растительное	Салат "Витаминный"	17-91
Сб.рец. 2004г.М оска	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	17-52
Раз-но пр-ам стол.школа Гармония	5	95	Калорийность-277, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сахари папировочные, Приправы, Хлеб пшеничный	Биточки рыбные	54-18
Сб.рец. 2004г.М оска	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	14-40
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-38
Итого за Обед			Калорийность-1 011, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-137, ВитаминА-48, ВитаминВ1-1, ВитаминС-43, ВитаминРР-7		114-85
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец. 2004г.М оска	366	100/20	Калорийность-272, Белки-23, Жиры-4, Углеводы-35, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Сахари папировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог н/ж, Сметана, Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Повидло	Запеканка творожная с повидлом	62-29
Сборник в дошк.орг.по УР	268	30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15	Хлеб пшеничный	2-59
		200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый.	14-91
Сборник в дошк.орг.по УР	248/2	140	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13, ВитаминС-7	Груши	51-29
Итого за Полдник			Калорийность-509, Белки-27, Жиры-5, Углеводы-89, ВитаминА-2 625, ВитаминС-16, ВитаминРР-1		131-08
Итого за день			Калорийность-2 318, Белки-83, Жиры-69, Углеводы-349, ВитаминА-2 798, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-62, ВитаминРР-9		335-02

Директор

Чугалева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Викутина 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-219, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	25-03
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1 <i>Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок</i>	Кофейный напиток с молоком	16-55
Итого за Завтрак					47-10
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 <i>Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая. , Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы</i>	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-52
Раз-но пр-ам стол.школа Гармония	5	95	Калорийность-277, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-21, ВитаминА-20, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 <i>Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сахари папирусочные, Приправы, Хлеб пшеничный</i>	Биточки рыбные	54-18
Сб.рец.2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	14-40
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Сухофрукты, Вода</i>	Компот из смеси сухофруктов	7-38
Итого за Обед					96-94
Итого за день					144-04

Директор

Чугалев А.Х.

Повар

Саликова Л.А.



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 <i>Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны изделия, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Таматная паста, Приправы, Вода</i>	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	21-52
Сб.рец.2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 <i>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</i>	Тефтели с рисом	64-84
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре .	28-73
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Сухофрукты, Вода</i>	Хлеб пшеничный Компот из смеси сухофруктов	4-33 7-42
Итого за Обед					126-84
Обед-2 комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	14	100	Калорийность-145, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминА-4, ВитаминС-18, ВитаминРР-1 <i>Морковь, Капуста белокож.свежая, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Зелень п-ф</i>	Салат "Можгинский"	23-67
Сб.рец.2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 <i>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</i>	Тефтели с рисом	64-84
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре .	28-73
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Сухофрукты, Вода</i>	Хлеб пшеничный Компот из смеси сухофруктов	4-33 7-42
Итого за Обед					128-99
Обед-3 комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	14	100	Калорийность-145, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминА-4, ВитаминС-18, ВитаминРР-1 <i>Морковь, Капуста белокож.свежая, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Зелень п-ф</i>	Салат "Можгинский"	23-67
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 изделия, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Таматная паста, Приправы, Вода</i>	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	21-52
Сб.рец.2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 <i>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</i>	Тефтели с рисом	64-84
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре .	28-73
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Сухофрукты, Вода</i>	Хлеб пшеничный Компот из смеси сухофруктов	4-33 7-42
Итого за Обед					150-51
Завтрак-9 комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец.2011г.(о ошкальные организации)	216	100/20	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминА-238, ВитаминС-1 <i>Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн., Соль поваренная пищевая, Масса омлетной смеси, Сыр голландский</i>	Омлет с сыром	64-09
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		40	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Печенье сахарное	7-38
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 <i>Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода</i>	Чай с сахаром , с лимоном	5-27
Итого за Завтрак					83-64

Директор

Чугалов А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

ШКОЛА
ГАРМОНИЯ
ДЛЯ ФИНАНСОВЫХ
ДОКУМЕНТОВ

ИНН 1835034481

П/Ч 103101664899

среда

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.2004г. Удмуртская кухня	14	70	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-3, ВитаминА-3, ВитаминС-12 <i>Морковь, Капуста белокол. свежая, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Зелень п-ф</i>	Салат "Можгинский"	16-57
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 изделия, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода</i>	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	21-52
Сб.рец.2008 Ижевск	92	200	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29, ВитаминА-42, ВитаминС-34, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре	31-93
Сб.рец.2008 Ижевск	153	40 200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Сухофрукты, Вода</i>	Хлеб пшеничный Компот из смеси сухофруктов	3-46 7-42
Итого за Обед Калорийность-685, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-102, ВитаминА-71, ВитаминС-50, ВитаминРР-4					80-90

Директор



Чугалева А.Х.

Шеф повар

Handwritten signature

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Handwritten signature

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-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	340	80/13	Калорийность-196, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-1, ВитаминА-185	Омлет натуральный с сыром	49-67
		50	Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн. , Соль поваренная пищевая, Масса омлетной смеси, Сыр голландский		
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4	Чай с сахаром , с лимоном	5-27
			Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода		
Итого за Завтрак					61-84
			Калорийность-389, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-43, ВитаминА-185, ВитаминС-5		
Обед-Льготники (дети ОВЗ 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	21-52
			Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны изделия, Цыплята патр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода		
Сб.рец.2004г.М осква	462	65	Калорийность-160, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-2, ВитаминРР-2	Тефтели с рисом	41-76
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2008 Ижевск	92	130	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19, ВитаминА-27, ВитаминС-22, ВитаминРР-1	Картофельное пюре .	20-75
			Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
			Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1	Компот из смеси сухофруктов	7-42
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода		
Итого за Обед					95-78
			Калорийность-694, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-103, ВитаминА-54, ВитаминС-28, ВитаминРР-5		
Итого за день					157-62
			Калорийность-1 083, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-146, ВитаминА-238, ВитаминВ2-1, ВитаминС-32, ВитаминРР-5		

Директор



Чугаев А.Х.

Шеф повар

[Handwritten signature]

Захарикова И.Н.

Калькулятор

[Handwritten signature]

Никитина Т.В.