

пятница

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.Удмуртская кухня	1	100	Калорийность-157, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-7, ВитаминА-50, ВитаминС-15, ВитаминРР-1 Картофель, Ябло, Помидоры свежие, Лук зеленый, Соль поваренная пищевая, Зелень п-ф, Масло растительное	Салат "Удмуртский"	36-86
Сб.рец.2004г.Москва	498	100	Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, ВитаминА-46, ВитаминС-3, ВитаминРР-7 Мясо п/ф (кури.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката, Приправы	Котлеты рубленные из птицы	74-09
Сб.рец.2004г.Москва	515	180	Калорийность-291, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-42, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2 Горох, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	17-12
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.Москва	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 Фрукты шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	9-96
Итого за Обед					142-36
Обед-2комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Ябло, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф	Уха со взбитым яйцом	29-76
Сб.рец.2004г.Москва	498	100	Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, ВитаминА-46, ВитаминС-3, ВитаминРР-7 Мясо п/ф (кури.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката, Приправы	Котлеты рубленные из птицы	74-09
Сб.рец.2004г.Москва	515	180	Калорийность-291, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-42, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2 Горох, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	17-12
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.Москва	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 Фрукты шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	9-96
Итого за Обед					135-26
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.Удмуртская кухня	1	100	Калорийность-157, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-7, ВитаминА-50, ВитаминС-15, ВитаминРР-1 Картофель, Ябло, Помидоры свежие, Лук зеленый, Соль поваренная пищевая, Зелень п-ф, Масло растительное	Салат "Удмуртский"	36-86
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Ябло, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф	Уха со взбитым яйцом	29-76
Сб.рец.2004г.Москва	498	100	Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, ВитаминА-46, ВитаминС-3, ВитаминРР-7 Мясо п/ф (кури.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката, Приправы	Котлеты рубленные из птицы	74-09
Сб.рец.2004г.Москва	515	180	Калорийность-291, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-42, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2 Горох, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	17-12
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.Москва	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 Фрукты шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	9-96
Итого за Обед					172-12
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец.2004г.Москва	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63	Сыр голланд порциями	38-03
Сб.рец.2004г.Москва	302	200/10	Калорийность-407, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-60, ВитаминА-79, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каши пшеничная на молоке с маслом сливочным,	31-26
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.рец.2004г.Москва	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	16-54
Итого за Завтрак					92-73

Директор

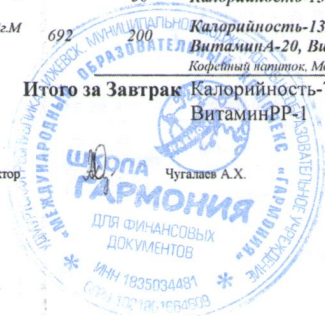
Чугаев А.Х.

Шеф повар

Захарцова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



Школа
Гармония

07 февраля 2025

пятница

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.Уд муртская кухня	1	70	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-5, ВитаминА-35, ВитаминС-10 <i>Картофель, Ябло, Помидоры свежие, Лук зеленый, Соль поваренная пищевая, Зелень п-ф, Масло растительное</i>	Салат "Удмуртский"	18-16
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Ябло, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф</i>	Уха со взбитым яйцом	29-76
Сб.рец.2004г.М осква	515	200	Калорийность-324, Белки-19, Жиры-7, Углеводы-46, ВитаминА-28, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2 <i>Горох, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Вода</i>	Гороховое пюре	19-02
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 <i>Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода</i>	Хлеб пшеничный Напиток из плодов шиповника	4-33 9-96
Итого за Обед			Калорийность-799, Белки-32, Жиры-21, Углеводы-119, ВитаминА-103, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-228, ВитаминРР-4		81-23



Директор

Чугаласов А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.И.

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>Завтрак-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</u>					
Сб.реп.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-306, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер.2,5 жирн. . Сахар-песок, Соль поваренная пищевая.. Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным,	23-52
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.реп.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	16-54
Итого за Завтрак					46-96
<u>Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</u>					
Сб.реп.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезжирен.морожен., Вода, Зелень п-ф</i>	Уха со взбитым яйцом	29-76
Сб.реп.2008 Ижевск	75	60	Калорийность-125, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминА-30, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 <i>Мясо говядина пауф, заморож в блоках для дет питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сахари папировочные, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса пауфабриката, Масло растительное</i>	Котлета "Детская"	43-09
Сб.реп.2004г.М осква	515	150	Калорийность-243, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-35, ВитаминА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2 <i>Горох, Соль поваренная пищевая.. Масло сливочное, Вода</i>	Гороховое пюре	14-27
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.реп.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 <i>Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода</i>	Напиток из плодов шиповника	9-96
Итого за Обед					100-54
Итого за день					147-50

Директор

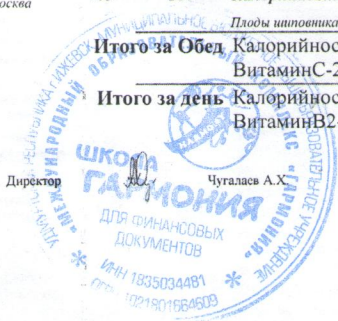
Чугалас А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



пятница

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-6комплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.2008 Ижевск	81	75	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-7, ВитаминА-44, ВитаминС-2, ВитаминРР-3 Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	47-14
Сб.рец.2008 Ижевск	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 .	22-98
		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	7-41
Итого за Обед Калорийность-577, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-83, ВитаминА-75, ВитаминС-28, ВитаминРР-5					80-99
Обед-7комплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.2004г.М оска	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 Свекла красная, Капуста белокооч.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	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-73
Сб.рец.2008 Ижевск	81	75	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-7, ВитаминА-44, ВитаминС-2, ВитаминРР-3 Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	47-14
Сб.рец.2008 Ижевск	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 .	22-98
		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	7-41
Итого за Обед Калорийность-736, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-96, ВитаминА-97, ВитаминС-49, ВитаминРР-7					104-72

Директор

Чугалаев А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Иикитина Т.В.



пятница

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.Москва	96	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное .	31-38
Сб.рец.2008 Ижевск	119	200/10	Калорийность-302, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным.	32-08
		50	Молоко пастер.2.5 жирн. . Сахар-песок, Соль поваренная пищевая. Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
		40/шт.	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Печенье сахарное	7-38
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		
Итого за Завтрак					94-28
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.Москва	50	60	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-5, ВитаминА-20, ВитаминС-5	Салат из свеклы с сыром.	19-30
			Свекла красная, Сыр голландский, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное		
Сб.рец.2004г.Москва	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.	23-73
			Свекла красная, Капуста белокач.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		
Сб.рец.2008 Ижевск	81	75	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-7, ВитаминА-44, ВитаминС-2, ВитаминРР-3	Фрикадельки "Петушок"	47-14
			Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса пахифабриката		
Сб.рец.2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	22-98
			Картофель, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
		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	Компот из смеси сухофруктов	7-41
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода		
Итого за Обед					124-02
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Удмуртская национальная кухня		70	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-31, ВитаминА-69	Сырная палочка	36-53
			Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Вода, Масло сливочное, Масса теста, Сыр голландский		
Сб.рец.2004г.Москва	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	14-97
		70/шт.	Белки-1, Углеводы-9	Мандарины	24-64
Итого за Полдник					76-14
Итого за день					294-44
					Калорийность-2 112, Белки-54, Жиры-90, Углеводы-289, ВитаминА-2 949, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-65, ВитаминРР-9



Директор Чугалов А.Х.

Повар

СБ

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)
Завтрак-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	692	150/7,5	Калорийность-239, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-35, ВитаминА-47, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>молоко сухое обезжир., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	29-28
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		150	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, ВитаминА-15, ВитаминС-1 <i>Кофейный напиток, молоко сухое обезжир., Сахар-песок</i>	Кофейный напиток с молоком	16-14
Итого за Завтрак Калорийность-467, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-79, ВитаминА-62, ВитаминС-2, ВитаминРР-1					52-32
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 <i>Свекла красная, Капуста белокоп.севская, 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>	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-73
Сб.рец.2008 Ижевск	81	50	Калорийность-126, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 <i>Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката</i>	Фрикадельки "Петушок"	31-10
Сб.рец.2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре	22-98
Сб.рец.2008 Ижевск	153	80	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-93
		200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Сухофрукты, Вода</i>	Компот из смеси сухофруктов	7-41
Итого за Обед Калорийность-763, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-114, ВитаминА-82, ВитаминС-49, ВитаминРР-6					92-15
Итого за день Калорийность-1 230, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-192, ВитаминА-144, ВитаминВ2-1, ВитаминС-51, ВитаминРР-7					144-47

Директор

Чугалева А.Х.

Повар

Салинова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

