

пятница

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-бкомплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	498	70	Калорийность-222, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-12, ВитаминА-33, ВитаминС-2, ВитаминРР-5 Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Сухари папировочные, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката, Приправы	Котлеты рубленные из птицы	52-01
Сб.рец.2004г.М осква	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	14-25
		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	11-49
Итого за Обед Калорийность-712, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-114, ВитаминА-54, ВитаминС-3, ВитаминРР-5					81-21
Обед-7комплекс (1-4 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 Свекла красная, Капуста белокоч.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.	24-17
Сб.рец.2004г.М осква	498	70	Калорийность-222, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-12, ВитаминА-33, ВитаминС-2, ВитаминРР-5 Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Сухари папировочные, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката, Приправы	Котлеты рубленные из птицы	52-01
Сб.рец.2004г.М осква	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	14-25
		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	11-49
Итого за Обед Калорийность-871, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-127, ВитаминА-75, ВитаминС-23, ВитаминРР-7					105-38



Директор

Чугаласа А.Х.

Повар

СБ

Саликова Л.А.

Калькулятор, Накигина 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.М осква	96	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное .	31-37
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-306, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн. . Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	32-90
		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 осква	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	18-27
Итого за Завтрак					96-82
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2008 Ижевск	3	60	Калорийность-36, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминС-8 Помидоры свежие, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф	Салат из свеж.помидоров и огурцов	27-09
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, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	24-17
Сб.рец.2004г.М осква	498	70	Калорийность-222, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-12, ВитаминА-33, ВитаминС-2, ВитаминРР-5 Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн. . Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката, Приправы	Котлеты рубленые из птицы	52-01
Сб.рец.2004г.М осква	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	14-25
		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	11-49
Итого за Обед					132-47
Итого за день					229-29

Директор

Чугалас А.Х.

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)
Завтрак-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-231, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-34, ВитаминА-45, 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	24-75
		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	17-33
Итого за Завтрак			Калорийность-479, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-80, ВитаминА-65, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		47-60
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.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>	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	24-17
Сб.рец.2004г.М осква	498	60	Калорийность-191, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминА-28, ВитаминС-2, ВитаминРР-4 <i>Мясо п/ф (кури.), Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахари панировочные, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката, Приправы</i>	Котлеты рубленые из птицы	44-58
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	14-25
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	638	180	Калорийность-173, Белки-1, Углеводы-42 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Компот из изюма	10-34
Итого за Обед			Калорийность-820, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-121, ВитаминА-70, ВитаминС-23, ВитаминРР-6		96-80
Итого за день			Калорийность-1 300, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-201, ВитаминА-135, ВитаминВ1-1, ВитаминС-25, ВитаминРР-7		144-40

Директор

Чугалева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Дикитина Т.В.



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.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
<i>Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Таматная паста, Приправы, Вода</i>					
Сб.рец.1983г.	711	100/50	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5	Чахохбили	73-09
<i>Окорок куриный охлажд., Лук репчатый, Таматная 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	15-94
<i>Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Вода</i>					
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1	Компот из смеси сухофруктов	11-45
<i>Сахар-песок, Сухофрукты, Вода</i>					
Итого за Обед					124-95
Обед-2комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.1983г.	711	100/50	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5	Чахохбили	73-09
<i>Окорок куриный охлажд., Лук репчатый, Таматная 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	15-94
<i>Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Вода</i>					
Сб.рец.2004г.М осква	100	60	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-4	Огурцы свежие	13-89
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1	Компот из смеси сухофруктов	11-45
<i>Сахар-песок, Сухофрукты, Вода</i>					
Итого за Обед					118-70
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
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
<i>Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Таматная паста, Приправы, Вода</i>					
Сб.рец.1983г.	711	100/50	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5	Чахохбили	73-09
<i>Окорок куриный охлажд., Лук репчатый, Таматная 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	15-94
<i>Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Вода</i>					
Сб.рец.2004г.М осква	100	60	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-4	Огурцы свежие	13-89
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1	Компот из смеси сухофруктов	11-45
<i>Сахар-песок, Сухофрукты, Вода</i>					
Итого за Обед					138-84

Директор

Чугалов А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



Школа
Гармония

07 марта 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.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	21-55
<i>Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны из твердых сортов пшеницы, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Таматная паста, Приправы, Вода</i>					
Раз-но пр-м стол.школы Гармония	37	180	Калорийность-424, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-92, ВитаминА-17, ВитаминС-3, ВитаминРР-3	Рис припущенный Мозайка	29-26
<i>Рис пропаренный, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, кукуруза консерв., Зеленый горошек, Морковь, Вода</i>					
Сб.рец.2004г.М осква	100	25	Калорийность-3, ВитаминС-2	Огурцы свежие	12-00
<i>Калорийность-181, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40, ВитаминС-1</i>					
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46	Хлеб пшеничный	6-93
<i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>					
Итого за Обед Калорийность-944, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-194, ВитаминА-43, ВитаминС-8, ВитаминРР-4					81-23

Директор

Чуталов 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)
Завтрак-10комплекс (ОВЗ)					
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33, ВитаминА-45, 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	24-83
		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	18-55
Итого за Завтрак					48-90
Обед-10комплекс (ОВЗ)					
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	21-55
Сб.рец.1983г.	711	80/40	Калорийность-202, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-23, ВитаминС-6, ВитаминРР-4 <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>	Чахохбили	58-51
Сб.рец.2004г.М осква	512	150	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 <i>Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода</i>	Рис припущенный	14-73
		30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15	Хлеб пшеничный	2-59
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Компот из изюма	11-49
Итого за Обед					108-87
Итого за день					157-77

Директор

Пугалев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

