

понедельник

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	17	100	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-26 Капуста квашеная, Лук зеленый, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат из квашеной капусты	26-21
Сб.рец. 2004г.М осква	451	100	Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминРР-3 Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сахари папировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Биточки рубленые.	73-42
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	10	180	Калорийность-392, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-53, ВитаминС-3, ВитаминРР-2 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Кукуруза, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущенный с овощами	22-90
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром, с лимоном	5-26
Итого за Обед Калорийность-833, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-112, ВитаминС-34, ВитаминРР-5					131-25
Обед-2комплекс (5-11 кл.)					
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	16-93
Сб.рец. 2004г.М осква	451	100	Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминРР-3 Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сахари папировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Биточки рубленые.	73-42
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	10	180	Калорийность-392, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-53, ВитаминС-3, ВитаминРР-2 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Кукуруза, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущенный с овощами	22-90
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром, с лимоном	5-26
Итого за Обед Калорийность-934, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-123, ВитаминА-6, ВитаминС-20, ВитаминРР-7					121-97
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец. 2008 Ижевск	17	100	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-26 Капуста квашеная, Лук зеленый, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат из квашеной капусты	26-21
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	16-93
Сб.рец. 2004г.М осква	451	100	Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминРР-3 Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сахари папировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Биточки рубленые.	73-42
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	10	180	Калорийность-392, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-53, ВитаминС-3, ВитаминРР-2 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Кукуруза, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущенный с овощами	22-90
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром, с лимоном	5-26
Итого за Обед Калорийность-1019, Белки-36, Жиры-40, Углеводы-131, ВитаминА-6, ВитаминС-46, ВитаминРР-7					148-18
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец. 2004г.М осква	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63	Сыр голланд порциями	40-79
Сб.рец. 2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-281, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-59, 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	32-36
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.рец. 2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром, с лимоном	5-26
Итого за Завтрак Калорийность-586, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-82, ВитаминА-122, ВитаминС-6, ВитаминРР-1					85-31

Директор

Чугалов А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



понедельник

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. 2008 Ижевск	17	75	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-20 Капуста квашеная, Лук репчатый, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат из квашеной капусты	14-99
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	16-93
Раз-но пр-ам стал.школа Гармония	1	180	Калорийность-373, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-45, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Кумин целый, Вода	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	19-02
Сб.рец. 2004г.М осква	700	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-4 Сахар-песок, Клюква, Вода	Хлеб пшеничный Напиток клюквенный	4-33 26-20
Итого за Обед Калорийность-838, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-120, ВитаминА-6, ВитаминС-39, ВитаминРР-4					81-47

Директор

Чугалев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



понедельник

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	97	11	Калорийность-41, Белки-3, Жиры-3, ВитаминА-23	Сыр голланд порциями	14-95
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-30, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	24-35
		50	Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное		
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4	Чай с сахаром, с лимоном	5-26
			Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода		
Итого за Завтрак					51-46
Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	16-93
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпята потр. 1 кат. бройл., Вода, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	451	85	Калорийность-173, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминРР-3	Биточки рубленые.	62-41
			Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф. заморож. в блоках для дет. питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката		
Раз-но пр-ам стол. школы Гармония	1	170	Калорийность-352, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-43, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	17-97
			Крупа гречневая., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кумин целый, Вода		
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4	Чай с сахаром, с лимоном	5-26
			Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода		
Итого за Обед					106-03
Итого за день					157-49
					Калорийность-1 310, Белки-48, Жиры-44, Углеводы-183, ВитаминА-74, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-25, ВитаминРР-7

Директор

Чугалас А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-6комплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	451	75	Калорийность-152, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминPP-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Шницель рубленый.	55-51
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	1	150	Калорийность-311, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-38, ВитаминС-3, ВитаминPP-1 Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Кушан целый, Вода	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	15-85
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец.2008 Ижевск	153	170	Калорийность-122, Углеводы-30 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	5-93
Итого за Обед Калорийность-675, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-99, ВитаминС-4, ВитаминPP-4					80-75
Обед-7комплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминPP-1 Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленок потр.1 кат бройл, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	21-68
Сб.рец.2004г.М осква	451	75	Калорийность-152, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминPP-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Шницель рубленый.	55-51
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	1	150	Калорийность-311, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-38, ВитаминС-3, ВитаминPP-1 Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Кушан целый, Вода	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	15-85
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец.2008 Ижевск	153	170	Калорийность-122, Углеводы-30 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	5-93
Итого за Обед Калорийность-819, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-115, ВитаминА-26, ВитаминС-6, ВитаминPP-5					102-43

Директор

Чуталова А.А.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

понедельник

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 Молоко пастер 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	26-26
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.рец. 2004г.М осква	692	160	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, ВитаминА-16, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер 2,5 жирн., Сахар-песок	Кофейный напиток с молоком	16-32
Итого за Завтрак					48-10
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец. 1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны вермишель, Цыпленок потр. 1 кат. бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	21-66
Сб.рец. 2004г.М осква	451	65	Калорийность-132, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф. заморож. в блоках для дет. питания, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Шницель рубленый.	48-11
Раз-но пр-ам стал. школы Гармония	1	150	Калорийность-311, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-38, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Кукуруза, Вода	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	15-85
		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	6-97
Итого за Обед					96-05
Итого за день					144-15

Директор

Чугалева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор, Никитина Т.В.

понедельник

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	97	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд порциями	27-19
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-306, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	34-90
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		40/1шт.	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 с молоком	20-40
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2.5 жирн., Сахар-песок		
Итого за Завтрак					96-77
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2008 Ижевск	17	60	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-16	Салат из квашеной капусты	11-80
			Капуста квашеная, Лук репчатый, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень п-ф		
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	21-68
			Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Таматная паста., Приправы, Вода		
Сб.рец.2004г.М осква	451	75	Калорийность-152, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминРР-2	Шницель рубленый .	55-51
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Сахари панировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса полуфабриката		
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	1	150	Калорийность-311, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-38, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	15-85
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2008 Ижевск	153	170	Калорийность-122, Углеводы-30	Компот из смеси сухофруктов	5-92
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода		
Итого за Обед					114-22
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.М осква	340	100/20	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминА-238, ВитаминС-1	Омлет натуральный с сыром	66-99
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	17-04
		110/1шт.	Белки-1, Углеводы-15	Мандарины	38-72
Итого за Полдник					127-08
Итого за день					338-07
			Калорийность-2 159, Белки-76, Жиры-79, Углеводы-310, ВитаминА-2 990, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-34, ВитаминРР-7		

Директор

Чугалева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

