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	642	50/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Мясо пуф (курин), Масло растительное. Морковь. Лук репчатый. Рис пропај Масса тушеного мяса. Масса риса и овощей	Плов из птицы. ченный, Чеснок, Соль поворенная пищевая., Кумин целый, Приправы,	70-65
	i i	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец. 2004г.М осква	638	160	Калорийность-133, Белки-2, Углеводы-31, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонков кислота, Вода	Компот из кураги	7-69
	Ито	о за Обед	Калорийность-812, Белки-24, Жиры-32, Углеводы-1	09, ВитаминА-28, ВитаминС-6, ВитаминРР-7	81-80
			<u>Обед-7комплекс (1</u>	<u>-4 кл)</u>	
б.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	18-09
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Го Вода, Приправы	рох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыплята потр. 1 кат.бройл.,	
б.рец. 2004г.М	642	50/200	асса, приришность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6	Плов из птицы.	70-65
	4		Мясо п/ф (курин.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропа Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	ренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Приправы,	
7-	The same of the sa	лльно€вюдж	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
осква	6380	ATENDHOM 160	Каторииность-133, Белки-2, Углеводы-31, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	7-69
PART COM	Ито		Кураси Сахар'несок, Лимонная кислота, Вода Калорийность-997, Белки-32, Жиры-41, Углеводы-1	29, ВитаминА-35, ВитаминС-18, ВитаминРР-9	99-89
Директор	WK.	PMOP	повар	Саликова Л.А. Калькулятор Никитэ	ина Т.В.
3 /3	The D	THE DIVINAL TO	BOOK SEE		

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питани (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	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	26-89
			Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая Крупа ры	совая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.рец.2008 Ижевск	149	160	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-20, ВитаминА-16, ВитаминС-1 Какао-порошок, Малоко пастер 2,5 жирн., Сахар-песок, Вода	Какао с молоком	14-69
1	Ітого за	Завтрак	Калорийность-439, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	4, ВитаминА-61, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	47-10
J. Carrie			Обед-8комплекс (дети С)R3 2 vanu)	
* "			Over-orominiere (ventu o		
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	18-09
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Го Вода, Приправы		
G6.рец.2004г.М осква	642	45/200	Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Мясо пуб (курик.) Масю растительное, Морковь, Лук репчатый. Рис пропартиченого мясь, Масса растительное, Морковь, Лук репчатый. Рис пропартиченого мясь, Масса риса и воющей	Плов из птицы. очнный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Масса	65-61
16		45	Калорийность-102, Белки-3, Углеводы-22, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-89
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	9-61
1/8	Итог	MERCH	Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода Калорийность-1 030, Белки-33, Жиры-40, Углеводы ВитаминРР-9	-138, ВитаминА-34, ВитаминС-19,	97-20
76	Итог		Калорийность-1 469, Белки-44, Жиры-51, Углеводы ВитаминВ2-1, ВитаминС-21, ВитаминРР-10	-212, ВитаминА-95, ВитаминВ1-1,	144-30
Директор	UKOA TAP	MOHI	повар	Саликова Л.А. Калькулятор Тикит	ина Т.В.

Асточник ецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питани (руб)
			Завтрак-8комплекс (1-4 кл.п	олный день)	
б.рец.2004г.М осква	97	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд порциями	26-52
5.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-44, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	35-74
			Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисо	вая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		70/1 <i>um</i> .	Калорийность-298, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-51, ВитаминА-7, ВитаминРР-1	Печенье сахарное	12-91
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	18-95
I	Ітого з	а Завтрак	Калорийность-926, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-14	4, ВитаминА-129, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	101-02
			Обед-8комплекс (1-4 кл.пол	пный день)	
рец. 2004г.М Осква	B139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	18-09
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горо Вода, Приправы	х, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыплята потр. 1 кат.бройл.,	
рец. 2004г.М осква	642	50/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Мясо п/ф (курин.), Масхо растительное, Морковь. Лук репчатый. Рис пропарен Масса туми негого мяса, Масса риси и овощей	Плов из птицы. ный, Чеснок, Саль поваренная пицевая., Кумин целый, Приправы,	70-65
13-но пр-ом пол. школы Гармония		30	reacts mysterioto anest, reacts pieta ii obonjen	Кукуруза консервированная	10-45
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
рец.2004г.М осква	638	160	Калорийность-133, Белки-2, Углеводы-31, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	7-69
	Итог	о за Обед	Калорийность-997, Белки-32, Жиры-41, Углеводы-129	9, ВитаминА-35, ВитаминС-18, ВитаминРР-9	110-34
	3		Полдник-8комплекс (1-4 кл.п	annu č danu)	
рец. 2004г.М осква	366	100/20	Калорийность-272, Белки-23, Жиры-4, Углеводы-35, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Запеканка творожная с повидлом	62-86
	i.		Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог н/ж., См. Повидло		
		20	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-10	Хлеб пшеничный	1-73
рец. 2004г.М	707	bHbl M	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	17-06
No to	707	20/1mm.	Белки-1, Углеводы-12	Мандарины	31-68
	того за	Полдник	Калорийность-428, Белки-26, Жиры-5, Углеводы-83, 1		113-33
1 3 13	T.T	12530 9	Калорийность-2 351, Белки-83, Жиры-78, Углеводы-3	56 D A 2 700 D	324-69

иректор

Пова

(8)

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

	Школа Гармония			среда		07 мая 2
				<u>.</u>		
5 1	Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость пита (руб)
				Обед-1 комплекс (5-	11 кл.)	
	Сб.рец. 2004г.М осква	394		Квлорийность-483, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-20, ВитаминА-190, ВитаминС-4, ВитаминРР-3 Горбуша потр.обезглавлен.морожен. Масло сливочное. Лук репчатый, Мука поваренная пищевая. Масса полуфабриката	Тефтели рыбные тиеничная в'с. Масло растительное, Крупа рисовая, Приправы, Соль	60-68
	Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Саль поваренная т	Картофельное пюре .	32-60
and the same	Сб.рец.2004г.М осква	576	100	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминА-1, ВитаминС-25, ВитаминРР-1	Помидоры свежие	39-53
	Ý		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
A LONG THE PARTY	Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок. Сухофрумты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	6-84
	4	Ито	го за Обед	Калорийность-949, Белки-28, Жиры-44, Углеводы-1 ВитаминС-61, ВитаминРР-6	10, ВитаминА-229, ВитаминВ2-1,	143-98
di meri		. /		Обед-2комплекс (5-	11 кл.)	
S 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	Сб.рец.2004г.М осква	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.	25-85
	111	F		Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчат растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр. 1 кат. бройл., Вода, Смет.		
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Сб.рец.2004г.N осква	394	100	Калорийность-483, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-20, ВитаминА-190, ВитаминС-4, ВитаминРР-3 Горбуша потр. обезглавлен. морожен Масло сливочное, Лук репчатый, Мука	Тефтели рыбные	60-68
Section Contract	Св. рец. 2008 Ижевск	92	180	гороуна потр. очеглавлен морожен, масло сливочное, лук ренчатын, муха поваренная тицвевая, Мосло полуфабриката Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер. 2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная т	Картофельное пюре .	32-60
			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	6-84
		Ито	го за Обед	Сахар-песок, Сухофрумпы, Вода Калорийность-1 084, Белки-32, Жиры-54, Углеводы ВитаминС-57, ВитаминРР-7	-119, ВитаминА-249, ВитаминВ2-1,	130-30
				Обед-Зкомплекс (5-	11 кл.)	
	Сб.рец. 2004г.М	8		Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13,	Борщ с капустой и картофелем	
	осква	110	250/12,5/10	ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминPP-2 Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчат	с мясом птицы со смет.	25-85
	C6 2004-14			растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр. 1 кат.бройл., Вода, Смет	ана , Зелень n-ф, Приправы	
	осква	394	100	Калорийность-483, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-20, ВитаминА-190, ВитаминС-4, ВитаминРР-3 Горбуша потр. обезглавлен. морожен. Масло сливочное. Лук репчатый, Мука	Тефтели рыбные пиеничная в'с, Масло растительное, Крупа рисовая, Приправы, Соль	60-68
	Сб.рец. 2008 Ижевск	92	180	поваренная пищевая. Масса полуфойриката Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, Витамиин-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2,3 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная т	Картофельное пюре .	32-60
	Сб.рец.2004г.М	576	100	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминА-1,	Помидоры свежие	39-53
	e p		50	ВитаминС-25, ВитаминРР-1 Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
	Сб.рец.2008	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1	Компот из смеси сухофруктов	6-84
	Ижевск			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода		
		Ито	го за Обед	Калорийность-1 108, Белки-33, Жиры-54, Углеводы ВитаминС-82, ВитаминРР-8	-123, ВитаминА-250, ВитаминВ2-1,	169-83
	y	2		Завтрак-9комплекс 5	<u>кл-11кл</u>	*1
	Сб.рец.2004г.М осква	340	100/20	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминА-238, ВитаминС-1 Яйцо, Масло растительное. Молоко пастер.2,5 жирн Соль поваренная пии	Омлет натуральный с сыром	64-73
	-n-		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
. 4			30/1um.	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22,	Печенье сахарное	5-53
	Сб.рец.2004г.М	692 MATIBHOE	200 БЮДЖЕЛИС	ВитаминА-3 Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	18-97
	Washing to	IL Second	国际	Кофейный напиток, Молоко постер. 2,5 жири Сахар-песок Калорийность-642, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-7 ВитаминРР-1	74, ВитаминА-261, ВитаминВ2-1, ВитаминС-2,	96-13

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
	15		Обед-Льготники (дети м/д	д.1 корп.)	Ĭ.
Сб. рец. 2004г.М осква	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.	25-85
			Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр. 1 кат.бройл., Вода, Сметана	Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло	
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер. 2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пище	Картофельное пюре .	32-60
Сборник в ошк.орг.по УР	404	31	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-8	Помидоры свежие.	12-25
ŧ	- Alexandra	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2008 Ижевск	153	Abhbig	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок. Сухофрумты. Вода	Компот из смеси сухофруктов	6-84
A CEL	Итог	о за Обед	Калорийность-586, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-95,	ВитаминА-60, ВитаминС-61, ВитаминРР-4	81-00
Директор	E J	Уут	ranaes ASK	харикова И.Н. Калькулятор Никитт	ина Т.В.

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
			Завтрак-Льготники (дети О	<u> 183 1 корп.)</u>	
Сб.рец.2004г.М осква	340	50/10	Калорийность-126, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-1, ВитаминА-119 Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер. 2,5 жирн., Соль поваренная пищева	Омлет натуральный с сыром я., Масса амлетной смеси, Сыр голландский	32-36
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
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	15-17
]	Итого з	а Завтрак	Калорийность-362, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-46,	ВитаминА-135, ВитаминС-1	54-43
1			<u>Обед-Льготники (дети ОВ</u>	3 1 корп.)	
б.рец.2004г.М	110	250/12,5/10	Rumanuu 4-21 Rumanuu C-21 Rumanuu PP-2	Борщ с капустой и картофелем	25.05
осква	110			с мясом птицы со смет.	25-85
			Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр. 1 кат.бройл., Вода, Сметана	Томатная паста , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло , Зелень п-ф, Приправы	
б:рец.2004г.М осква	394	65	Калорийность-314, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-13, ВитаминА-123, ВитаминС-3, ВитаминРР-2	Тефтели рыбные	39-20
×.			Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло сливочное, Лук репчатый, Мука пин пищевая., Масса полуфабриката	еничная в\с, Масло растительное, Крупа рисовая, Соль поваренная	
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 жири., Масло сливочное, Соль повареннах пище	Картофельное пюре .	27-17
	- 9	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 Сахор-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	6-84
CAT	HOMPON	оза Обед	Калорийность-861, Белки-24, Жиры-40, Углеводы-102	, ВитаминА-176, ВитаминС-50, ВитаминРР-6	102-52
L. Brand B.	Ито		Калорийность-1 223, Белки-38, Жиры-53, Углеводы-14 ВитаминС-52, ВитаминРР-6	49, ВитаминА-311, ВитаминВ2-1,	156-95

Директор

Чугаласв А.Х.

Шеф повар

Захарикова И

Калькулято

Никитина Т.В.