

среда

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.2004г.М осква	642	50/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Мясо п/ф (курин.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кушан целый, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы.	70-65
		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, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	7-69
Итого за Обед					81-80
Обед-7комплекс (1-4 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	18-09
Сб.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.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кушан целый, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы.	70-65
		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, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	7-69
Итого за Обед					99-89

Директор

Чугалас А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор 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-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 Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	26-89
		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, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода	Какао с молоком	14-69
Итого за Завтрак Калорийность-439, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-74, Витамина-61, ВитаминС-2, ВитаминРР-1					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 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	18-09
Сб.рец.2004г.М осква	642	45/200	Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, Витамина-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Мясо п/ф (куриц.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кулин целый, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы.	65-61
		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 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	9-61
Итого за Обед Калорийность-1 030, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-138, Витамина-34, ВитаминС-19, ВитаминРР-9					97-20
Итого за день Калорийность-1 469, Белки-44, Жиры-51, Углеводы-212, Витамина-95, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-21, ВитаминРР-10					144-30

Директор

Чугалас А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор, Пикетина 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 осква	97	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд порциями	26-52
Сб.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
		50	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
		70/шт.	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Печенье сахарное	12-91
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-298, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-51, ВитаминА-7, ВитаминРР-1	Кофейный напиток с молоком	18-95
			Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1		
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок		
Итого за Завтрак					Калорийность-926, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-144, ВитаминА-129, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 101-02
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
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, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	642	50/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6	Плов из птицы.	70-65
			Мясо п/ф (куриц.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей		
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония		30		Кукуруза консервированная	10-45
		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	Компот из кураги	7-69
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
Итого за Обед					Калорийность-997, Белки-32, Жиры-41, Углеводы-129, ВитаминА-35, ВитаминС-18, ВитаминРР-9 110-34
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.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
			Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог н/ж., Сметана, Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Повидло		
		20	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-10	Хлеб пшеничный	1-73
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	17-06
		90/шт.	Белки-1, Углеводы-12	Мандарины	31-68
Итого за Полдник					Калорийность-428, Белки-26, Жиры-5, Углеводы-83, ВитаминА-2 625, ВитаминС-9, ВитаминРР-1 113-33
Итого за день					Калорийность-2 351, Белки-83, Жиры-78, Углеводы-356, ВитаминА-2 788, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-12 324-69

Директор

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

ШКОЛА
ГАРМОНИЯДЛЯ ФИНАНСОВЫХ
ДОКУМЕНТОВИНН 1835034481
ОГРН 101801664639

среда

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.М 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 пшеничная в/с, Масло растительное, Крупа рисовая, Приправы, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката	Тефтели рыбные	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, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	32-60
Сб.рец. 2004г.М осква	576	100	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминА-1, ВитаминС-25, ВитаминРР-1	Помидоры свежие	39-53
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец. 2008 Ижевск	153	240	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	6-84
Итого за Обед			Калорийность-949, Белки-28, Жиры-44, Углеводы-110, ВитаминА-229, ВитаминВ2-1, ВитаминС-61, ВитаминРР-6		143-98
Обед-2комплекс (5-11 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 белооч.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	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	25-85
Сб.рец. 2004г.М 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 пшеничная в/с, Масло растительное, Крупа рисовая, Приправы, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката	Тефтели рыбные	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, Соль поваренная пищевая.	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 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	6-84
Итого за Обед			Калорийность-1 084, Белки-32, Жиры-54, Углеводы-119, ВитаминА-249, ВитаминВ2-1, ВитаминС-57, ВитаминРР-7		130-30
Обед-3комплекс (5-11 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 белооч.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	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	25-85
Сб.рец. 2004г.М 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 пшеничная в/с, Масло растительное, Крупа рисовая, Приправы, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката	Тефтели рыбные	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, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	32-60
Сб.рец. 2004г.М осква	576	100	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминА-1, ВитаминС-25, ВитаминРР-1	Помидоры свежие	39-53
		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 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	6-84
Итого за Обед			Калорийность-1 108, Белки-33, Жиры-54, Углеводы-123, ВитаминА-250, ВитаминВ2-1, ВитаминС-82, ВитаминРР-8		169-83
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
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 пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский	Омлет натуральный с сыром	64-73
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		30/шт.	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Печенье сахарное	5-53
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	18-97
Итого за Завтрак			Калорийность-642, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-74, ВитаминА-261, ВитаминВ2-1, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		96-13

Директор

Чугалева А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

ШКОЛА
ГАРМОНИЯДЛЯ ФИНАНСОВЫХ
ДОКУМЕНТОВ

ИФН 1835034401

ОГРН 1021801954858

среда

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.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
Сб.рец. 2008 Изжевск	92	180	Свекла красная, Капуста белокач. свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Лимонная кислота, Циклята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	32-60
Сборник в дошк.орг.по УР	404	31	Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Помидоры свежие.	12-25
Сб.рец. 2008 Изжевск	153	200	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-8	Хлеб пшеничный	3-46
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Компот из смеси сухофруктов	6-84
			Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1		
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода		
Итого за Обед					81-00

Директор

Чугалева А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

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	50/10	Калорийность-126, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-1, Витамины-119 Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер. 2,5 жирн., Соль поваренная пищевая, Масса омлетной смеси, Сыр голландский	Омлет натуральный с сыром	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, Витамины-16, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок	Кофейный напиток с молоком	15-17
Итого за Завтрак					54-43
Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
Сб.рец. 2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, Витамины-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 Свекла красная, Капуста белокач. 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.	25-85
Сб.рец. 2004г.М осква	394	65	Калорийность-314, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-13, Витамины-123, ВитаминС-3, ВитаминРР-2 Горбуша потр. обезглавлен. морожен., Масло сливочное, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката	Тефтели рыбные	39-20
Сб.рец. 2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, Витамины-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер. 2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	Картофельное пюре	27-17
		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	6-84
Итого за Обед					102-52
Итого за день					156-95



Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.