

вторник

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-211, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-30, ВитаминА-45, 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	24-27
		30	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	Батон	4-14
Сб.рец. 2008 Ижевск	149	150	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, ВитаминА-15, ВитаминС-1 Какао-порошок, Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Вода	Какао с молоком	13-60
Итого за Завтрак					42-01
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец. 2004г.М осква	124	250/12,5/10	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминА-22, ВитаминС-34, ВитаминРР-2 Капуста белокоч. свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Морковь, Лук репчатый, Цыпленок потр. 1 кат. бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной	26-71
Сб.рец. 2008 Ижевск	75	70	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-35, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф. заморож. в блоках для дет. питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сахар панировочный, Соль поваренная пищевая, Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Комплета "Детская"	51-53
Сб.рец. 2004г.М осква	515	150	Калорийность-243, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-35, ВитаминА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2 Горох, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	14-26
		30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15	Хлеб пшеничный	2-59
Сб.рец. 2004г.М осква	705	150	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-150 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	7-14
Итого за Обед					102-23
Итого за день					144-24

Директор

Чугаласв А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

вторник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
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-299, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа овсяная "геркулес", Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным	34-17
		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.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1 Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода	Какао с молоком	18-13
Итого за Завтрак					97-95
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	1	60	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-4, ВитаминА-30, ВитаминС-9 Картофель, Яйцо, Помидоры свежие, Лук зеленый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф	Салат "Удмуртский"	20-99
Сб.рец.2004г.М осква	124	250/12,5/10	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминА-22, ВитаминС-34, ВитаминРР-2 Капуста белокоп.свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Морковь, Лук репчатый, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной	26-71
Сб.рец.2008 Ижевск	75	75	Калорийность-156, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминА-38, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Масло говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Котлета "Детская"	55-27
Сб.рец.2004г.М осква	515	140	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-32, ВитаминА-20, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1 Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	13-31
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	705	190	Калорийность-130, Белки-1, Углеводы-28, ВитаминС-190 Плоды шиповника суш., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	9-05
Итого за Обед					128-79
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец.2008 Ижевск	741	100	Калорийность-293, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминА-13, ВитаминС-9, ВитаминРР-1 Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи прессованные, Вода, Масса теста, Картофель хлопья, Лук репчатый, Масса фарша, Масса полуфабриката	Ватрушка с картофелем	11-50
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	17-04
Сборник в дошк.орг.по УР	248/2	170/1шт.	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16, ВитаминС-9	Груши	65-95
Итого за Полдник					94-49
Итого за день					321-23

Директор

Чугаласв А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.



вторник

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	71	100	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9 Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Зелень п-ф	Винегрет овощной	21-27
Сб.рец.2008 Ижевск	75	100	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-50, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Комлета "Детская"	73-60
Сб.рец.2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	16-86
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 Фрукты шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	9-36
Итого за Обед Калорийность-832, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-118, ВитаминаА-75, ВитаминС-211, ВитаминРР-4					125-42
Обед-2комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Сметана, Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-23
Сб.рец.2008 Ижевск	75	100	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-50, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Комлета "Детская"	73-60
Сб.рец.2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	16-86
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 Фрукты шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	9-36
Итого за Обед Калорийность-888, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-128, ВитаминаА-97, ВитаминВ2-1, ВитаминС-219, ВитаминРР-6					126-38
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	71	100	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9 Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Зелень п-ф	Винегрет овощной	21-27
Сб.рец.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Сметана, Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-23
Сб.рец.2008 Ижевск	75	100	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-50, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Комлета "Детская"	73-60
Сб.рец.2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	16-86
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 Фрукты шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	9-36
Итого за Обед Калорийность-1015, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-136, ВитаминаА-97, ВитаминВ2-1, ВитаминС-228, ВитаминРР-6					147-65
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец.2004г.М осква	96	30	Калорийность-198, Жиры-22, ВитаминА-120	Масло сливочное	47-05
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-299, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа овсяная "геркулес", Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	34-31
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1 Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода	Какао с молоком	18-33
Итого за Завтрак Калорийность-773, Белки-16, Жиры-39, Углеводы-90, ВитаминаА-200, ВитаминС-3, ВитаминРР-1					106-59

Директор

Чугалева А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

ШКОЛА
ГАРМОНИЯ
ДОС. ФИНАНСОВЫХ
ДОКУМЕНТОВ

ИНН 1805034401

040503

вторник

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. I корп.)					
Сб.реп. 2004г.М осква	71	110	Калорийность-139, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-9, ВитаминС-10, ВитаминРР-1 Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Зелень п-ф, Соль поваренная пищевая.	Винегрет овощной	23-40
Сб.реп. 2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыплята потр. I кат. бройл., Сметана, Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-23
Сб.реп. 2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	16-86
		100	Калорийность-226, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-50, ВитаминС-2	Хлеб пшеничный	8-66
Сб.реп. 2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 Фрукты шиповника суш., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	9-36
Итого за Обед Калорийность-932, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-149, ВитаминА-47, ВитаминС-229, ВитаминРР-4					80-51

Директор

Чугаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



вторник

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	96	11	Калорийность-73, Жиры-8, ВитаминА-44	Масло сливочное .	16-23
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-225, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, ВитаминА-45, ВитаминС-1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	25-81
		50	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа овсяная "геркулес", Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
Сб.рец.2008 Ижевск	149	170	Калорийность-124, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминА-17, ВитаминС-1	Какао с молоком	15-58
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					64-52
Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	22-23
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Сметана, Приправы		
Сб.рец.2008 Ижевск	75	60	Калорийность-125, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминА-30, ВитаминС-1, ВитаминРР-2	Комлета "Детская" .	44-16
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное		
Сб.рец.2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	14-05
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200	Напиток из плодов шиповника	9-36
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода		
Итого за Обед					93-26
Итого за день					157-78
Калорийность-1 292, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-188, ВитаминА-178, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-221, ВитаминРР-5					

Директор

Чугалова А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

вторник

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.2008 Ижевск	75	75	Калорийность-156, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминА-38, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Котлета "Детская"	55-27
Сб.рец.2004г.М осква	515	140	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-32, ВитаминА-20, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1 Горох, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	13-31
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	705	190	Калорийность-130, Белки-1, Углеводы-28, ВитаминС-190 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	9-05
Итого за Обед					81-09
Обед-7комплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	124	250/12,5/10	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминА-22, ВитаминС-34, ВитаминРР-2 Капуста белокоч.свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Морковь, Лук репчатый, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной	26-71
Сб.рец.2008 Ижевск	75	75	Калорийность-156, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминА-38, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Котлета "Детская"	55-27
Сб.рец.2004г.М осква	515	140	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-32, ВитаминА-20, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1 Горох, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	13-31
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	705	190	Калорийность-130, Белки-1, Углеводы-28, ВитаминС-190 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	9-05
Итого за Обед					107-80

Директор

Чугалас А.Х.

Повар

Салинова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.