

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	26-59
		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	15-25
Итого за Завтрак					47-36
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	18-82
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., Кукуруза целая, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы.	66-01
		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	8-67
Итого за Обед					96-96
Итого за день					144-32
ВитаминВ2-1, ВитаминС-20, ВитаминРР-10					

Директор

Чугаева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Пикитина 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	26-63
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	35-34
		50	Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
		40/шт.	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Печенье сахарное	7-38
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Кофейный напиток с молоком	21-93
			Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1		
			Кофейный напиток, молоко сухое обезжир., Сахар-песок		
Итого за Завтрак					Калорийность-798, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-123, ВитаминА-126, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 98-18
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	18-82
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр. 1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	642	45/200	Калорийность-577, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-57, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6	Плов из птицы.	65-54
			Мясо п/ф (куриц.), Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Приправы, Кукуруза, Масло сливочное, Масло тушеного мяса, Масса риса и овощей		
Сб.рец.2004г.М осква	100	60	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-4	Огурцы свежие	26-57
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	10-84
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
Итого за Обед					Калорийность-1 048, Белки-34, Жиры-40, Углеводы-141, ВитаминА-34, ВитаминС-23, ВитаминРР-9 126-10
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	62-10
			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	17-05
		100	Белки-1, Углеводы-13	Мандарины	35-20
Итого за Полдник					Калорийность-428, Белки-26, Жиры-5, Углеводы-84, ВитаминА-2 625, ВитаминС-9, ВитаминРР-1 116-08
Итого за день					Калорийность-2 274, Белки-82, Жиры-72, Углеводы-348, ВитаминА-2 785, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-35, ВитаминРР-12 340-36

Директор

Чуталов А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.



среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. 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	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 Свекла красная, Капуста белокооч.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.	24-27
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, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката	Тефтели рыбные	60-60
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 .	30-54
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Хлеб пшеничный Компот из смеси сухофруктов	4-33 6-97
Итого за Обед			Калорийность-1 084, Белки-32, Жиры-54, Углеводы-119, ВитаминА-249, ВитаминВ2-1, ВитаминС-57, ВитаминРР-7		126-71

Обед-2комплекс (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, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката	Тефтели рыбные	60-60
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 .	30-54
Сб.рец.2004г.М осква	576	60	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-15	Помидоры свежие	23-71
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Хлеб пшеничный Компот из смеси сухофруктов	4-33 6-97
Итого за Обед			Калорийность-939, Белки-27, Жиры-44, Углеводы-108, ВитаминА-228, ВитаминВ2-1, ВитаминС-51, ВитаминРР-6		126-15

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 белокооч.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.	24-27
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, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката	Тефтели рыбные	60-60
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 .	30-54
Сб.рец.2004г.М осква	576	60	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-15	Помидоры свежие	23-71
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Хлеб пшеничный Компот из смеси сухофруктов	4-33 6-97
Итого за Обед			Калорийность-1 098, Белки-32, Жиры-54, Углеводы-121, ВитаминА-250, ВитаминВ2-1, ВитаминС-72, ВитаминРР-8		150-42

Завтрак-9комплекс 5кл-11кл

Сб.рец.2011г.(о школьные организации)	216	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 с сыром	65-98
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		40	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	19-01
Итого за Завтрак			Калорийность-685, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-81, ВитаминА-262, ВитаминВ2-1, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		99-27

Директор

Чугалова А.Х.

Шеф повар

Захарникова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



Школа
Гармония

09 апреля 2025

среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. 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.	24-27
			Свекла красная, Капуста белокоч.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		
Сб.рец. 2008 Ижевск	92	200	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29, ВитаминА-42, ВитаминС-34, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	33-94
			Картофель, Молоко пастер. 2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
Сб.рец. 2004г.М осква	576	32	Калорийность-8, Углеводы-1, ВитаминС-8	Помидоры свежие	12-64
		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	Компот из смеси сухофруктов	7-03
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода		
Итого за Обед Калорийность-606, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-98, ВитаминА-64, ВитаминС-64, ВитаминРР-4					81-34

Директор

Муталасов А.И.

Шеф повар

Захарикова И.И.

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	80/16	Калорийность-202, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-2, Витамина-191 Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер. 2,5 жирн., Соль поваренная пищевая, Масса омлетной смеси, Сыр голландский	Омлет натуральный с сыром	52-79
		30	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	Батон	4-14
Сб.рец. 2004г.М осква	686	180	Калорийность-57, Углеводы-14, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром, с лимоном	4-74
Итого за Завтрак					61-67
Обед-Льготники (дети ОВЗ 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 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.	24-27
Сб.рец. 2004г.М осква	394	60	Калорийность-290, Белки-11, Жиры-22, Углеводы-12, Витамина-114, ВитаминС-2, 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	37-55
Сб.рец. 2008 Ижевск	92	140	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20, Витамина-29, ВитаминС-24, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер. 2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	Картофельное пюре.	23-76
		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	7-03
Итого за Обед					96-07
Итого за день					157-74



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)
Обед-6комплекс (1-4 кл.)					
Сб.реп.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., Приправы, Кушан целый, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы.	65-54
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-33
Сб.реп.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	10-84
Итого за Обед					80-71
Обед-7комплекс (1-4 кл.)					
Сб.реп.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	18-82
Сб.реп.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., Приправы, Кушан целый, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы.	65-54
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-33
Сб.реп.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	10-84
Итого за Обед					99-53



Директор

Чугалак А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Т.В.