

понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Обед-6комплекс (1-4 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминPP-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Шницель рубленый.	57-65
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	1	160	Калорийность-331, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-40, ВитаминС-3, ВитаминPP-1 Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кумин целый, Вода	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	16-46
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай черный, Вода	Хлеб пшеничный. Чай с сахаром	4-33 2-55
Итого за Обед Калорийность-667, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-93, ВитаминС-4, ВитаминPP-4					80-99
<u>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</u>					
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 вермишель, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Таматная паста, Приправы, Вода	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	21-34
Сб.рец.2004г.М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминPP-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Шницель рубленый.	57-65
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	1	160	Калорийность-331, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-40, ВитаминС-3, ВитаминPP-1 Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кумин целый, Вода	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	16-46
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай черный, Вода	Хлеб пшеничный. Чай с сахаром	4-33 2-55
Итого за Обед Калорийность-811, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-108, ВитаминА-26, ВитаминС-6, ВитаминPP-5					102-33

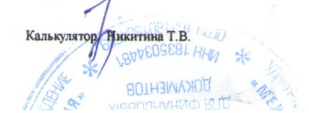
Директор

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 (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец.2004г.Москва	96	8	Калорийность-53, Жиры-6, ВитаминА-32	Масло сливочное .	12-55
Сб.рец.2004г.Москва	302	150/7,5	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминА-45, ВитаминС-1	Каша манная на молоке с маслом сливочным	23-32
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.рец.2004г.Москва	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай каркаде с сахаром	4-60
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
Итого за Завтрак					45-99
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	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	21-34
			Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны вермишель, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода		
Сб.рец.2004г.Москва	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминРР-3	Шницель рубленый .	57-65
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Вода, Масса полуфабриката		
Раз-но пр-ам стогол.школы Гармония	1	130	Калорийность-269, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-33, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	13-37
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.Москва	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай с сахаром	2-55
			Сахар-песок, Чай мерный, Вода		
Итого за Обед					98-37
Итого за день					144-36
					Калорийность-1161, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-164, ВитаминА-103, ВитаминВ2-1, ВитаминС-6, ВитаминРР-5

Директор

Чугалева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Дикентина 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.Москва	96	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное	31-38
Сб.рец.2004г.Москва	302	200/10	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-42, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша манная на молоке с маслом сливочным	30-99
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.рец.2004г.Москва	685	40/шт.	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Печенье сахарное	7-38
		200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай каркаде с сахаром	4-60
Итого за Завтрак			Калорийность-783, Белки-15, Жиры-33, Углеводы-113, ВитаминА-144, ВитаминС-1, ВитаминРР-1		81-25
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.Москва	49	60	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминА-15, ВитаминС-14	Салат "Осень"	7-51
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	21-34
			Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны вермишель, Цыпленок потр.1 кат бройл, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода		
Сб.рец.2004г.Москва	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминРР-3	Шницель рубленый	57-65
Раз-но пр-ам ст-л.школы Гармония	1	160	Калорийность-331, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-40, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	16-46
			Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Кумин целый, Вода		
Сб.рец.2004г.Москва	685	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
			Калорийность-60, Углеводы-15	Чай с сахаром	2-55
Итого за Обед			Калорийность-876, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-115, ВитаминА-41, ВитаминС-19, ВитаминРР-5		109-84
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.Москва	340	100/20	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминА-238, ВитаминС-1	Омлет натуральный с сыром	64-06
			Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2.5 жирн., Соль поваренная пищевая, Масса омлетной смеси, Сыр голландский		
Сб.рец.2004г.Москва	707	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
			Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	14-97
Сборник в доп.орг.по УР	248/2	150/шт.	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-14, ВитаминС-8	Груши	54-96
Итого за Полдник			Калорийность-539, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-66, ВитаминА-2 838, ВитаминВ2-1, ВитаминС-17, ВитаминРР-1		138-32
Итого за день			Калорийность-2 198, Белки-69, Жиры-87, Углеводы-294, ВитаминА-3 023, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-38, ВитаминРР-7		329-41

Директор

Чугалов А.А.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Наситина 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-1комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец. 2004г. Удмуртская кухня	6	100	Калорийность-153, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминС-32, ВитаминРР-1 <i>Капуста белокож. свежая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Лимонная кислота, Масло растительное, Зелень п-ф, Чеснок</i>	Салат "Тазалык"	32-92
Сб.рец. 2004г. М.осква	451	100	Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминРР-3 <i>Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный., Мясо говядина пауф. заморож. в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката</i>	Биточки рубленые.	71-36
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	1	180	Калорийность-373, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-45, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 <i>Крупа гречневая., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кумин целый, Вода</i>	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	18-57
		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 <i>Сахар-песок, Чай черный., Лимон, Вода</i>	Чай с сахаром, с лимоном	5-27
Итого за Обед Калорийность-883, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-109, ВитаминС-40, ВитаминРР-5					131-58
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 <i>Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпльята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы</i>	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-83
Сб.рец. 2004г. М.осква	451	100	Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминРР-3 <i>Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный., Мясо говядина пауф. заморож. в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката</i>	Биточки рубленые.	71-36
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	1	180	Калорийность-373, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-45, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 <i>Крупа гречневая., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кумин целый, Вода</i>	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	18-57
		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 <i>Сахар-песок, Чай черный., Лимон, Вода</i>	Чай с сахаром, с лимоном	5-27
Итого за Обед Калорийность-915, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-116, ВитаминА-6, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-20, ВитаминРР-7					116-49
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец. 2004г. Удмуртская кухня	6	100	Калорийность-153, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминС-32, ВитаминРР-1 <i>Капуста белокож. свежая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Лимонная кислота, Масло растительное, Зелень п-ф, Чеснок</i>	Салат "Тазалык"	32-92
Сб.рец. 2004г. М.осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 <i>Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпльята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы</i>	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-83
Сб.рец. 2004г. М.осква	451	100	Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминРР-3 <i>Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный., Мясо говядина пауф. заморож. в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката</i>	Биточки рубленые.	71-36
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	1	180	Калорийность-373, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-45, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 <i>Крупа гречневая., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кумин целый, Вода</i>	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	18-57
		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 <i>Сахар-песок, Чай черный., Лимон, Вода</i>	Чай с сахаром, с лимоном	5-27
Итого за Обед Калорийность-1 069, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-129, ВитаминА-7, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-51, ВитаминРР-7					149-41
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец. 2004г. М.осква	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63	Сыр голланд порциями	38-03
Сб.рец. 2004г. М.осква	302	200/10	Калорийность-281, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	30-10
		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 <i>Сахар-песок, Чай черный., Лимон, Вода</i>	Чай с сахаром, с лимоном	5-27
Итого за Завтрак Калорийность-586, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-82, ВитаминА-122, ВитаминС-6, ВитаминРР-1					80-30

Директор

Чугалева А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

ШКОЛА
ГАРМОНИЯДЛЯ ФИНАНСОВЫХ
ДОКУМЕНТОВ

ИНН 1805034871

ОГРН 1018000000000

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.2004г.Уо мртская кухня	6	90	Калорийность-138, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-12, ВитаминС-28, ВитаминРР-1	Салат "Тазалык"	29-63
			Капуста белокопч. свежая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Лимонная кислота, Масло растительное, Чеснок, Зелень п-ф		
Сб.рец.2004г.Москва	139	250/25	Калорийность-194, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-20, ВитаминА-7, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	26-12
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
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	15-48
			Крупа гречневая., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кумин целый, Вода		
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.Москва	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4	Чай с сахаром, с лимоном	5-27
			Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-819, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-110, ВитаминА-7, ВитаминС-48, ВитаминРР-4		80-83



Директор

Чугалева 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.Москва	97	13	Калорийность-49, Белки-3, Жиры-4, ВитаминА-27	Сыр голланд порциями	16-48
Сб.рец.2004г.Москва	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	22-65
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.рец.2004г.Москва	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4	Чай с сахаром , с лимоном	5-27
			Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-453, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-72, ВитаминА-72, ВитаминС-5, ВитаминРР-1		51-30
Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
Сб.рец.2004г.Москва	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	17-83
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Сб.рец.2004г.Москва	451	85	Калорийность-173, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминРР-3	Биточки рубленые .	60-66
			Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сахар панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката		
Раз-но пр-ам стол школы Гармония	1	180	Калорийность-373, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-45, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	18-57
			Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Кукуруза, Вода		
Сб.рец.2004г.Москва	686	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
			Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4	Чай с сахаром , с лимоном	5-27
			Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-908, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-118, ВитаминА-6, ВитаминВ1-1, ВитаминС-20, ВитаминРР-6		106-66
Итого за день			Калорийность-1 360, Белки-50, Жиры-45, Углеводы-190, ВитаминА-78, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-25, ВитаминРР-7		157-96

Директор

ШКОЛА

Чугалев А.Х.

Шоф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.