

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.М осква	302	150/7,5	Калорийность-231, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-34, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер.2.5 жирн. , Сахар-песок. Соль поваренная пищевая., Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	24-97
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.рец.2008 Ижевск	149	180	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-18, ВитаминС-1 <i>Какао-порошок. Молоко пастер.2.5 жирн. , Сахар-песок, Вода</i>	Какао с молоком	15-87
Итого за Завтрак					46-36
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 <i>Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Приправы, Томатная паста, Вода</i>	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	21-62
Сб.рец.2004г.М осква	451	65	Калорийность-132, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминРР-2 <i>Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сахарн папировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката</i>	Биточки рубленые .	48-05
Раз-но пр-ом стол.школы Гармония	10	150	Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 <i>Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кукурузный, Чеснок, Вода, Приправы</i>	Рис припущенный с овощами	18-91
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода</i>	Хлеб пшеничный Чай с сахаром , с лимоном	4-33 5-26
Итого за Обед					98-17
Итого за день					144-53

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 (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.М осква	97	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд порциями	27-19
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-306, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	33-19
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		40/шт.	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 с молоком	17-63
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					92-29
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2008 Ижевск	20	60	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-13	Салат из квашеной капусты со свеклой	13-28
			Капуста квашеная, Свекла красная, Лук зеленый, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень п-ф		
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	21-62
			Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода		
Сб.рец.2004г.М осква	451	75	Калорийность-152, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминРР-2	Биточки рубленые.	55-44
			Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сахар панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката		
Рез-но пр-ам стала школы Гармония	10	140	Калорийность-305, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-41, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Рис припущенный с овощами	17-65
			Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кулиш целый, Чеснок, Вода, Приправы		
		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	Чай с сахаром, с лимоном	5-26
			Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода		
Итого за Обед					116-71
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сборник в дошк.орг.по УР	126	150	Калорийность-257, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-32, ВитаминА-61, ВитаминРР-1	Макаронные изделия запеченные с сыром	24-48
			Макаронные изделия, Вода, Соль поваренная пищевая., Сыр голландский, Масло сливочное		
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	14-97
		160/шт	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16, ВитаминС-26	Яблоки	28-27
Итого за Полдник					67-72
Итого за день					276-72
					Калорийность-2 085, Белки-60, Жиры-71, Углеводы-307, ВитаминА-2 813, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-60, ВитаминРР-8

Директор



Чугалева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор (Кукушкина 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. 2008 Ижевск	17	100	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-26 Капуста квашеная, Лук зеленый, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат из квашеной капусты	26-48
Сб.рец. 2008 Ижевск	76	100	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф. заморож. в блоках для дет. питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Хлеб пшеничный, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Котлета "Загадка".	87-43
Сб.рец. 2004г.М осква	297	180	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Крупа гречневая, Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	20-08
Сб.рец. 2004г.М осква	685	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай каркаде, Вода	Чай каркаде с сахаром	4-68
Итого за Обед					142-13
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 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	18-70
Сб.рец. 2008 Ижевск	76	100	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф. заморож. в блоках для дет. питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Хлеб пшеничный, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Котлета "Загадка".	87-43
Сб.рец. 2004г.М осква	297	180	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Крупа гречневая, Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	20-08
Сб.рец. 2004г.М осква	685	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай каркаде, Вода	Чай каркаде с сахаром	4-68
Итого за Обед					134-35
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец. 2008 Ижевск	17	100	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-26 Капуста квашеная, Лук зеленый, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат из квашеной капусты	26-48
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	18-70
Сб.рец. 2008 Ижевск	76	100	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф. заморож. в блоках для дет. питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Хлеб пшеничный, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Котлета "Загадка".	87-43
Сб.рец. 2004г.М осква	297	180	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Крупа гречневая, Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	20-08
Сб.рец. 2004г.М осква	685	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай каркаде, Вода	Чай каркаде с сахаром	4-68
Итого за Обед					160-83
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец. 2004г.М осква	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63	Сыр голланд порциями	40-81
Сб.рец. 2008 Ижевск	119	200/10	Калорийность-302, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным.	33-97
Сб.рец. 2004г.М осква	685	50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 Сахар-песок, Чай каркаде, Вода	Батон	6-90
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай каркаде, Вода	Чай каркаде с сахаром	4-68
Итого за Завтрак					86-36

Директор

Чугалева А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



Школа
Гармония

10 марта 2025

понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Обед-Льготники (дети м.д.1 корп.)</u>					
Сб.рец.2008 Ижевск	17	100	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-26 Капуста квашеная, Лук зеленый, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат из квашеной капусты	26-48
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., Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	19-56
Сб.рец.2004г.М осква	297	180	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Крупа гречневая, Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	20-08
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курочка, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Хлеб пшеничный Компот из кураги	4-33 10-92
Итого за Обед Калорийность-822, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-134, ВитаминА-32, ВитаминС-40, ВитаминРР-5					81-37

Директор



Чугалов 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.)					
		150/7,5	Калорийность-239, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-35, ВитаминА-47, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	26-83
		50	Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное		
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай каркаде с сахаром	4-68
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
Итого за Завтрак					38-41
Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
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	18-70
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Сб.рец. 2008 Ижевск	76	85	Калорийность-77, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-5, ВитаминА-31, ВитаминС-1, ВитаминРР-2	Котлета "Загадка".	74-37
			Мясо говядина полуф.заморож. в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Хлеб пшеничный, Приправы, Вода, Масса полуфабриката		
Сб.рец. 2004г.М осква	297	160	Калорийность-243, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-22, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая.	17-85
			Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая, Вода		
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай каркаде с сахаром	4-68
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
Итого за Обед					119-06
Итого за день					157-47
					Калорийность-1 084, Белки-39, Жиры-27, Углеводы-174, ВитаминА-106, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-14, ВитаминРР-5

Директор

Чугалева А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никигина 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-бкомплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.2004г.Москва	451	75	Калорийность-152, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминPP-2 Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Биточки рубленые.	55-44
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	10	140	Калорийность-305, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-41, ВитаминС-3, ВитаминPP-1 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Кукуруза, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущенный с овощами	17-65
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец.2004г.Москва	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром, с лимоном	5-26
Итого за Обед					81-81
Обед-7комплекс (1-4 кл.)					
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, Макароны изделия, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Приправы, Томатная паста, Вода	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	21-60
Сб.рец.2004г.Москва	451	75	Калорийность-152, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминPP-2 Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Биточки рубленые.	55-44
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	10	140	Калорийность-305, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-41, ВитаминС-3, ВитаминPP-1 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Кукуруза, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущенный с овощами	17-65
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец.2004г.Москва	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром, с лимоном	5-26
Итого за Обед					103-41



Повар

СБ

Салинова Л.А.

Калькулятор Дикитина Т.В.

