







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.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	20-29		
Сб.рец.2004г.Москва	451	100	Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Вода Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминРР-3	Биточки рубленые .	85-63		
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	1	180	Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный , Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката Калорийность-373, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-45, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	15-28		
Сб.рец.2004г.Москва	638	50	Крупа гречневая ., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кумин целый, Вода Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14		
		200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	12-10		
		Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода					
Итого за Обед			Калорийность-999, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-140, ВитаминА-26, ВитаминВ2-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-7		139-44		
Обед-2комплекс (5-11 кл.)							
Сб.рец.2004г.Москва	71	100	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9	Винегрет овощной	19-12		
Сб.рец.2004г.Москва	451	100	Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминРР-3	Биточки рубленые .	85-63		
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	1	180	Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный , Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката Калорийность-373, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-45, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	15-28		
Сб.рец.2004г.Москва	638	50	Крупа гречневая ., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кумин целый, Вода Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14		
		200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	12-10		
		Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода					
Итого за Обед			Калорийность-981, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-133, ВитаминВ2-1, ВитаминС-15, ВитаминРР-6		138-27		
Обед-3комплекс (5-11 кл.)							
Сб.рец.2004г.Москва	71	100	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9	Винегрет овощной	19-12		
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-29		
Сб.рец.2004г.Москва	451	100	Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Вода Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминРР-3	Биточки рубленые .	85-63		
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	1	180	Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный , Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката Калорийность-373, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-45, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	15-28		
Сб.рец.2004г.Москва	638	50	Крупа гречневая ., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кумин целый, Вода Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14		
		200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	12-10		
		Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода					
Итого за Обед			Калорийность-1125, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-148, ВитаминА-26, ВитаминВ2-1, ВитаминС-17, ВитаминРР-7		158-56		
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл							
Сб.рец.2004г.Москва	366	100/20	Калорийность-302, Белки-24, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-52, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Запеканка творожная с молоком сгущеным	57-28		
Сб.рец.2004г.Москва	692	40	Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог н/ж , Сметана , Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Молоко сгущеное, Крупа манная Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Печенье сахарное	9-99		
		200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	15-28		
Итого за Завтрак			Кофейный напиток, молоко сухое обезжир., Сахар-песок Калорийность-604, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-89, ВитаминА-76, ВитаминВ2-1, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		82-55		
Директор		Чугалаев 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)	
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., Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	18-03	
Сб.рец.2004г.М осква	391	90	Калорийность-239, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-9, Витамина-32, ВитаминС-3, ВитаминРР-4 Масло растительное, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Масса полуфабриката	Шницель рыбный натуральный	73-65	
Сб.рец.2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, Витамина-21, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	12-93	
Сб.рец.2004г. Уд муртская кухня	25	100	Калорийность-175, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-8, ВитаминС-11, ВитаминРР-1 Зеленый горошек , Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф	Салат "Степной"	18-03	
		60	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	7-37	
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7 Яблоки, Мандарины, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из свежих яблок	13-77	
Итого за Обед			Калорийность-1 056, Белки-38, Жиры-43, Углеводы-130, Витамина-60, ВитаминВ1-1, ВитаминС-33, ВитаминРР-7		143-78	
Итого за день			Калорийность-1 056, Белки-38, Жиры-43, Углеводы-130, Витамина-60, ВитаминВ1-1, ВитаминС-33, ВитаминРР-7		143-78	
Директор		Чугалаев 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)	
<u>Завтрак-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>						
Сб.рец.2004г.М осква	97	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд порциями	24-14	
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	37-38	
		50	молоко сухое обезжир., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	9-14	
		40/1шт.	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-29	Пряники глазированные	9-71	
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	15-26	
			Кофейный напиток, молоко сухое обезжир., Сахар-песок			
Итого за Завтрак			Калорийность-772, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-123, ВитаминА-122, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		95-63	
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>						
Сб.рец.2004г. Уд муртская кухня	25	60	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5, ВитаминС-7	Салат "Степной"	10-81	
			Зеленый горошек , Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф			
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	18-03	
			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	391	90	Калорийность-239, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-9, ВитаминА-32, ВитаминС-3, ВитаминРР-4	Шницель рыбный натуральный	73-65	
			Масло растительное, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Масса полуфабриката			
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	12-93	
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.			
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-91	
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7	Компот из свежих яблок	12-80	
			Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода, Мандарины			
Итого за Обед			Калорийность-941, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-117, ВитаминА-60, ВитаминВ1-1, ВитаминС-28, ВитаминРР-7		133-13	
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>						
Сб.рец.2004г.М осква	340	100/20	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминА-238, ВитаминС-1	Омлет натуральный с сыром	56-38	
			Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2.5 жирн. , Соль поваренная пищевая., Масса омлетной смеси, Сыр голландский			
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	14-36	
		110/1шт	Калорийность-52, Углеводы-11, ВитаминС-18	Яблоки	14-83	
Итого за Полдник			Калорийность-415, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-38, ВитаминА-2 838, ВитаминВ2-1, ВитаминС-27, ВитаминРР-1		85-57	
Итого за день			Калорийность-2 127, Белки-73, Жиры-80, Углеводы-278, ВитаминА-3 020, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-57, ВитаминРР-9		314-33	
Директор		Чугалаев 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)
Обед-6комплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	391	70	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-7, Витамина-25, ВитаминС-2, ВитаминРР-3 Масло растительное, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Масса полуфабриката	Шницель рыбный натуральный .	57-28
Сб.рец.2004г.М осква	332	140	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-34, Витамина-20, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	12-07
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-91
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из свежих яблок	8-80
Итого за Обед			Калорийность-584, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-88, Витамина-45, ВитаминС-9, ВитаминРР-4		83-06
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., Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	18-03
Сб.рец.2004г.М осква	391	70	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-7, Витамина-25, ВитаминС-2, ВитаминРР-3 Масло растительное, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Масса полуфабриката	Шницель рыбный натуральный .	57-28
Сб.рец.2004г.М осква	332	140	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-34, Витамина-20, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	12-07
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-91
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из свежих яблок	8-80
Итого за Обед			Калорийность-769, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-108, Витамина-51, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, ВитаминРР-6		101-09
Директор		Чугалов 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)
Обед-Льготники (дети м\д.1 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	71	100	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9 <i>Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф</i>	Винегрет овощной	19-08
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, Томатная паста , Вода</i>	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-27
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	1	200	Калорийность-414, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-50, 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	16-97
Сб.рец.2004г.М осква	638	100	Калорийность-226, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-50, ВитаминС-2	Хлеб пшеничный	12-28
		200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i>	Компот из кураги	12-10
		Итого за Обед Калорийность-1 077, Белки-27, Жиры-36, Углеводы-162, ВитаминА-26, ВитаминС-18, ВитаминРР-4			80-70

Директор



Чугалаев 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)		
<u>Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</u>							
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминаА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	20-27		
Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Вода							
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	15-28		
		Крупа гречневая ., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кумин целый, Вода					
Сб.рец.2004г.М осква	451	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-14		
		100	Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминРР-3	Биточки рубленые .	85-63		
Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Хлеб пшеничный , Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката							
Сб.рец.2004г.М осква	71	100	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9	Винегрет овощной	18-17		
Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая.							
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	12-10		
Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода							
Итого за Обед			Калорийность-1 125, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-148, ВитаминаА-26, ВитаминВ2-1, ВитаминС-17, ВитаминРР-7		157-59		
Итого за день			Калорийность-1 125, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-148, ВитаминаА-26, ВитаминВ2-1, ВитаминС-17, ВитаминРР-7		157-59		
Директор		Чугалаев А.Х.	Шеф повар		Захарикова И.Н.	Калькулятор	Никитина Т.В.