

вторник

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	462	75	Калорийность-185, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминС-2, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Тефтели с рисом	50-27
Сб.рец.2004г.М осква	297	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	16-73
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Хлеб пшеничный. Напиток из плодов шиповника	4-33 9-74
Итого за Обед					81-07
Обед-7комплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	135	250/12.5/10	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2 Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зеленый горошек, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф. Приправы	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	25-07
Сб.рец.2004г.М осква	462	75	Калорийность-185, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминС-2, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Тефтели с рисом	50-27
Сб.рец.2004г.М осква	297	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	16-73
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Хлеб пшеничный. Напиток из плодов шиповника	4-33 9-74
Итого за Обед					106-14



Директор

Чугалаев А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор / Фиксина 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-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
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	26-22
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.рец.2008 Ижевск	149	150	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, ВитаминА-15, ВитаминС-1	Какао с молоком	13-07
			Какао-порошок, Молоко пастер, 2,5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					44-81
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	135	250/12,5/10	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	25-07
			Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Зеленый горошек, Цыпленок погр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	462	70	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-9, ВитаминС-2, ВитаминРР-2	Тефтели с рисом	46-91
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	297	140	Калорийность-212, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33, ВитаминА-20, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая.	15-62
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	705	150	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-150	Напиток из плодов шиповника	7-31
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода		
Итого за Обед					99-24
Итого за день					144-05

Директор

Чугалова 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)
Завтрак-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
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	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	34-85
		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	17-42
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-877, Белки-20, Жиры-39, Углеводы-119, ВитаминА-164, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		97-92
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.М осква	71	60	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-6	Винегрет овощной	8-39
			Картофель, Свекла красная, Морковь, Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая.		
Сб.рец.2004г.М осква	135	250/12,5/10	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	25-07
			Капуста белокоп.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Зеленый горошек, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	462	75	Калорийность-185, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминС-2, ВитаминРР-2	Тефтели с рисом	50-27
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	297	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая.	16-73
			Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Крупа гречневая, Вода		
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200	Хлеб пшеничный	4-33
			Плоды шиповника суш., Сахар-песок, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-894, Белки-29, Жиры-34, Углеводы-116, ВитаминА-42, ВитаминС-231, ВитаминРР-5		114-53
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2008 Ижевск	741	100	Калорийность-293, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминА-13, ВитаминС-9, ВитаминРР-1	Ватрушка с картофелем	12-25
			Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль поваренная пищевая, Дрожжи пресованные, Вода, Масса теста, Картофель, Лук репчатый, Масса фарша, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	14-97
Сборник в дошк.орг.по УР	248/2	200	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19, ВитаминС-10	Груши	75-67
Итого за Полдник			Калорийность-487, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-92, ВитаминА-2 613, ВитаминС-27, ВитаминРР-2		102-89
Итого за день			Калорийность-2 257, Белки-58, Жиры-82, Углеводы-327, ВитаминА-2 819, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-261, ВитаминРР-8		315-34

Директор

Чугалов А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

ШКОЛА
ГАРМОНИЯИЖЕВСКИЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ БУХГАЛТЕРСКИЙ
УЧЕТНЫЙ ЦЕНТР

ИИН 1835034481

ОГРН 1021701884359

вторник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)	
Обед-1 комплекс (5-11 кл.)						
Раз-но пр-ам стол. школы Гармония		100/150	Калорийность-301, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-6, ВитаминС-6, ВитаминРР-3	Лагман	59-94	
<i>Мясо говядина полуф. заморож. в блоках для дет. питания, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Картофель, Таматная паста, Вода, Чеснок, Макаaronные изделия, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Приправы, Масса соуса с фаршем</i>						
Сб. рец. 2004г. М осква	100	60	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-4	Огурцы свежие	25-99	
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33	
Сб. рец. 2004г. М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46	Компот из изюма	11-49	
<i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>						
Итого за Обед					Калорийность-613, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-113, ВитаминА-6, ВитаминС-11, ВитаминРР-3	101-75
Обед-2 комплекс (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	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	24-22	
<i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленок постр. 1 кат. бройль, Сметана, Приправы</i>						
Раз-но пр-ам стол. школы Гармония		100/150	Калорийность-301, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-6, ВитаминС-6, ВитаминРР-3	Лагман	59-94	
<i>Мясо говядина полуф. заморож. в блоках для дет. питания, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Картофель, Таматная паста, Вода, Чеснок, Макаaronные изделия, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Приправы, Масса соуса с фаршем</i>						
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33	
Сб. рец. 2004г. М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46	Компот из изюма	11-49	
<i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>						
Итого за Обед					Калорийность-789, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-130, ВитаминА-28, ВитаминС-23, ВитаминРР-5	99-98
Обед-3 комплекс (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	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	24-22	
<i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленок постр. 1 кат. бройль, Сметана, Приправы</i>						
Раз-но пр-ам стол. школы Гармония		100/150	Калорийность-301, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-6, ВитаминС-6, ВитаминРР-3	Лагман	59-94	
<i>Мясо говядина полуф. заморож. в блоках для дет. питания, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Картофель, Таматная паста, Вода, Чеснок, Макаaronные изделия, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Приправы, Масса соуса с фаршем</i>						
Сб. рец. 2004г. М осква	100	60	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-4	Огурцы свежие	25-99	
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33	
Сб. рец. 2004г. М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46	Компот из изюма	11-49	
<i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>						
Итого за Обед					Калорийность-796, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-131, ВитаминА-28, ВитаминС-28, ВитаминРР-5	125-97
Завтрак-9 комплекс 5кл-11кл						
Сб. рец. 2004г. М осква	337	40/шт	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100	Яйцо вареное	17-95	
Сб. рец. 2004г. М осква	302	200/10	Калорийность-299, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	35-05	
<i>Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа овсяная "геркулес", Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>						
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90	
Сб. рец. 2008 Нжевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Какао с молоком	17-62	
<i>Какао-порошок, Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Вода</i>						
Итого за Завтрак					Калорийность-637, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-90, ВитаминА-180, ВитаминВ2-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	77-52

Директор

Чугалас А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



Школа
Гармония

11 марта 2025

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.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 <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпята потр.1 кат.бройл., Сметана, Приправы</i>	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	24-22
Сб.рец.2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	14-06
Сб.рец.2004г.М осква	100	60	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-4	Огурцы свежие	25-99
Сб.рец.2004г.М осква	60	60	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	5-19
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Компот из изюма	11-49
Итого за Обед					80-95



Директор

Чугалева А.Х.

Чугалева А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

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	302	150/7,5	Калорийность-225, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-29, ВитаминА-45, ВитаминС-1 <i>Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа овсяная "геркулес" , Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	26-37
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1 <i>Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода</i>	Какао с молоком	17-62
Итого за Завтрак					49-51
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 <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Сметана , Приправы</i>	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	24-22
Раз-но пр-ом стол школы Гармония		100/150	Калорийность-301, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-41, ВитаминА-6, ВитаминС-6, ВитаминРР-3 <i>Мясо говядина полуж.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Картофель, Томатная паста , Вода, Чеснок, Макароны изделия, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Приправы, Масса соуса с фаршем</i>	Лагман	59-94
Сб.рец.2004г.М осква	100	20	Калорийность-2, ВитаминС-1	Огурцы свежие	8-66
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 <i>Сахар-песок, Изюм, Вода</i>	Компот из изюма	11-49
Итого за Обед					107-77
Итого за день					157-28



Шеф повар *А.Х.* Захарикова И.Н. Калькулятор *Т.В.* Никитина Т.В.