

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	96	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное	17-51
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-42, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша манная на молоке с маслом сливочным	21-33
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.рец.2004г.М осква	685	40/шт.	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Печенье сахарное	13-48
		200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай каркаде с сахаром	2-80
Итого за Завтрак			Калорийность-783, Белки-15, Жиры-33, Углеводы-113, ВитаминА-144, ВитаминС-1, ВитаминРР-1		62-02
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	6	60	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-19	Салат "Тазалык"	14-86
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	17-92
		85	Калорийность-173, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминРР-3	Шницель рубленый	53-84
Сб.рец.2004г.М осква	451	85	Калорийность-173, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминРР-3	Шницель рубленый	53-84
Раз-но пр-м стал.школы Гармония	1	150	Калорийность-311, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-38, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	14-75
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-29
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай с сахаром	2-58
Итого за Обед			Калорийность-892, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-114, ВитаминА-27, ВитаминС-25, ВитаминРР-6		108-24
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.М осква	340	100/20	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминА-238, ВитаминС-1	Омлет натуральный с сыром	52-99
Сб.рец.2004г.М осква	707	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-29
		200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	13-69
		120	Калорийность-56, Углеводы-12, ВитаминС-20	Яблоки	23-58
Итого за Полдник			Калорийность-532, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-64, ВитаминА-2 838, ВитаминВ2-1, ВитаминС-29, ВитаминРР-1		94-55
Итого за день			Калорийность-2 208, Белки-69, Жиры-89, Углеводы-291, ВитаминА-3 009, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-55, ВитаминРР-8		264-81



Директор

Чугалас А. Х.

Зав. производством

СБ

Саликова Л.А.

Бухгалтер *Дикитина 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	302	200/10	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-42, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша манная на молоке с маслом сливочным	21-33
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.рец.2004г.Москва	685	150	Калорийность-45, Углеводы-11	Чай каркаде с сахаром	2-10
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
Итого за Завтрак					28-95
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец.2004г.Удмуртская кухня	6	60	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-19	Салат "Тазалык"	14-44
			Капуста белокопчистая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Лимонная кислота, Масло растительное, Зелень п-ф, Чеснок		
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	17-92
			Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны вермишель, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода		
Сб.рец.2004г.Москва	451	85	Калорийность-173, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминРР-3	Шницель рубленый.	53-84
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Вода, Масса полуфабриката		
Раз-но пр-ом стал.школы Гармония	1	120	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-30, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	11-80
			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	4-29
Сб.рец.2004г.Москва	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай с сахаром	2-58
			Сахар-песок, Чай черный, Вода		
Итого за Обед					104-87
Итого за день					133-82
Калорийность-1 270, Белки-43, Жиры-42, Углеводы-182, ВитаминА-86, ВитаминВ2-1, ВитаминС-25, ВитаминРР-6					

Директор

Чугалева А.Х.

Зав.производством

Саликова Л.А.

Бухгалтер

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)
Обед-1комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец. 2004г. Уд муртская кухня	6	100	Калорийность-153, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминС-32, ВитаминРР-1	Салат "Тазалык"	25-97
Сб.рец. 2008 Ижевск	76	100	Капуста белокоч.свежая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Лимонная кислота, Масло растительное, Зелень п-ф, Чеснок	Котлета "Загадка"	72-75
Сб.рец. 2004г.М осква	297	180	Калорийность-152, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-3	Каши гречневая рассыпчатая.	16-35
		50	Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Картофель, Яйцо, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Хлеб пшеничный	4-29
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1	Чай каркаде с сахаром	4-53
			Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода		
Итого за Обед					123-89
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	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	16-74
Сб.рец. 2008 Ижевск	76	100	Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Котлета "Загадка"	72-75
Сб.рец. 2004г.М осква	297	180	Калорийность-152, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-3	Каши гречневая рассыпчатая.	16-35
		50	Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Картофель, Яйцо, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Хлеб пшеничный	4-29
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1	Чай каркаде с сахаром	4-53
			Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода		
Итого за Обед					114-66
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец. 2004г. Уд муртская кухня	6	100	Калорийность-153, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминС-32, ВитаминРР-1	Салат "Тазалык"	25-97
Сб.рец. 2004г.М осква	139	250/12,5	Капуста белокоч.свежая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Лимонная кислота, Масло растительное, Зелень п-ф, Чеснок	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	16-74
Сб.рец. 2008 Ижевск	76	100	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	Котлета "Загадка"	72-75
Сб.рец. 2004г.М осква	297	180	Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Каши гречневая рассыпчатая.	16-35
		50	Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Картофель, Яйцо, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Хлеб пшеничный	4-29
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-152, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-3	Чай каркаде с сахаром	4-53
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Картофель, Яйцо, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное		
Итого за Обед					140-63
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец. 2004г.М осква	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63	Сыр голланд порциями	25-27
		200/10	Калорийность-317, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-46, ВитаминА-62, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каши молочная "Дружба" с маслом сливочным	23-85
		50	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Чай каркаде с сахаром	4-53
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
Итого за Завтрак					60-55

Директор

Чугалева А.Х.

Зав.производством

Захарикова И.Н.

Бухгалтер

Никитина Т.В.

ШКОЛА
ГАРМОНИЯДЛЯ ФИНАНСОВЫХ
ДОКУМЕНТОВ

ИНН 1835034461

ОГРН 1011801010000

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.2004г.Уд муртская кухня	6	100	Калорийность-153, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминС-32, ВитаминРР-1 Капуста белокоч.свежая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Лимонная кислота, Масло растительное, Чеснок	Салат "Тазалык"	25-43
Сб.рец.2004г.Москва	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	17-73
Сб.рец.2004г.Москва	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.	16-35
Сб.рец.2004г.Москва	705	200	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминС-1 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Хлеб пшеничный Напиток из плодов шиповника	5-15 9-84
Итого за Обед					74-50

Директор



Чугалов А.Х.

Зав. производством

Handwritten signature

Захарикова И.Н.

Бухгалтер

Handwritten signature

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.реч.2004г.М осква	685	200/10	Калорийность-317, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-46, ВитаминА-62, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	23-85
		30	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	Батон	4-14
		200	Калорийность-60, Углеводы-15 <i>Сахар-песок, Чай каркаде., Вода</i>	Чай каркаде с сахаром	4-53
Итого за Завтрак			Калорийность-455, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-77, ВитаминА-62, ВитаминС-1, ВитаминРР-1		32-52
Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
Сб.реч.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., Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы</i>	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	16-74
Сб.реч.2008 Ижевск	76	95	Калорийность-144, Белки-18, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминА-57, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Картофель, Яйцо, Сухари папировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Приправы, Масса полуфабриката, Масло растительное</i>	Котлета "Загадка"	69-11
Сб.реч.2004г.М осква	297	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 <i>Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода</i>	Каша гречневая рассыпчатая.	13-63
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-29
Сб.реч.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 <i>Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода</i>	Напиток из плодов шиповника	9-84
Итого за Обед			Калорийность-807, Белки-38, Жиры-19, Углеводы-119, ВитаминА-84, ВитаминВ2-1, ВитаминС-214, ВитаминРР-6		113-61
Итого за день			Калорийность-1 262, Белки-48, Жиры-31, Углеводы-196, ВитаминА-147, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-215, ВитаминРР-7		146-13

Директор

Чугалов А.Ж.

Зав.производством

Захарикова И.Н.

Бухгалтер

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)
Обед-бкомплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	451	85	Калорийность-173, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Вода, Масса полуфабриката	Шницель рубленый.	53-84
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	1	150	Калорийность-311, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-38, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Кумин целый, Вода	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	14-75
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-29
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай черный, Вода	Чай с сахаром	2-58
Итого за Обед Калорийность-656, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-91, ВитаминС-4, ВитаминРР-4					75-46
Обед-7комплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.1994г.	1-47	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	17-96
Сб.рец.2004г.М осква	451	85	Калорийность-173, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Вода, Масса полуфабриката	Шницель рубленый.	53-84
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	1	150	Калорийность-311, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-38, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Кумин целый, Вода	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	14-75
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-29
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай черный, Вода	Чай с сахаром	2-58
Итого за Обед Калорийность-800, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-107, ВитаминА-26, ВитаминС-6, ВитаминРР-5					93-42

Директор
ШКОЛА
ГАРМОНИЯ

Чугалаев А.Х.

Зав.производством

(подпись)

Саликова Л.А.

Бухгалтер
Никитина Т.В.

ШКОЛА
ГАРМОНИЯ