

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.)					
Раз-но пр-ам стал. школы Гармония	5	80	Калорийность-233, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-17, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Приправы, Хлеб пшеничный	Биточки рыбные	49-00
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	14-07
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	631	190	Калорийность-131, Углеводы-32, ВитаминС-15 Сахар-песок, Лимонная кислота, Груши, Яблоки, Вода	Компот из свежих плодов	14-57
Итого за Обед					81-10
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., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	18-41
Раз-но пр-ам стал. школы Гармония	5	80	Калорийность-233, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-17, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сухари панировочные, Приправы, Хлеб пшеничный	Биточки рыбные	49-00
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	14-07
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	631	190	Калорийность-131, Углеводы-32, ВитаминС-15 Сахар-песок, Лимонная кислота, Груши, Яблоки, Вода	Компот из свежих плодов	14-57
Итого за Обед					99-51

Директор

Чугалева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Дикитина Т.В.



среда

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.реп. 2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн. . Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	26-50
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.реп. 2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. . Сахар-песок	Кофейный напиток с молоком	19-04
Итого за Завтрак					51-06
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.реп. 2004г.М осква	139	200/10	Калорийность-148, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминА-5, ВитаминС-9, 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	14-69
Раз-но пр-ам столовых Гармония	5	80	Калорийность-233, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-17, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сахари папировочные, Приправы, Хлеб пшеничный	Биточки рыбные	49-00
Сб.реп. 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	14-07
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.реп. 2004г.М осква	631	160	Калорийность-110, Углеводы-27, ВитаминС-12 Сахар-песок, Лимонная кислота, Груши, Яблоки, Вода	Компот из свежих плодов	12-27
Итого за Обед					93-49
Итого за день					144-55

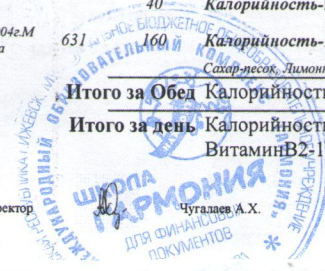
Директор

Чугаев А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.



СБ

12.03.2025

среда

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	27-20
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	35-22
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		60/шт.	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-44	Пряники глазированные	10-27
Сб.рец. 2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	19-04
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок		
Итого за Завтрак			Калорийность-844, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-137, ВитаминА-122, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		98-63
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец. 2004г. Уд муртская кухня	1	60	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-4, ВитаминА-30, ВитаминС-9	Салат "Удмуртский"	22-12
			Картофель, Яйцо, Помидоры свежие, Лук зеленый, 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	18-40
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Горох, Картофель, Лоавровый лист сушен., Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	5	80	Калорийность-233, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-18, ВитаминА-17, ВитаминС-3, ВитаминРР-3	Биточки рыбные	49-00
			Горбуша потр.обезглавлен.морожен, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сухари панировочные, Приправы, Хлеб пшеничный		
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	14-07
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая		
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г.М осква	631	190	Калорийность-131, Углеводы-32, ВитаминС-15	Компот из свежих плодов	14-57
			Сахар-песок, Лимонная кислота, Груши, Яблоки, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-941, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-129, ВитаминА-75, ВитаминВ1-1, ВитаминС-38, ВитаминРР-6		121-62
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец. 2004г.М осква	366	100/20	Калорийность-272, Белки-23, Жиры-4, Углеводы-35, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Запеканка творожная с повидлом	62-03
			Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Творог н.ж, Сметана, Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Повидло		
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сборник в ориг.орг.по УР	268	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый.	14-97
		110	Белки-1, Углеводы-15	Мандарины	38-72
Итого за Полдник			Калорийность-495, Белки-29, Жиры-5, Углеводы-100, ВитаминА-2 625, ВитаминС-9, ВитаминРР-1		120-05
Итого за день			Калорийность-2 280, Белки-83, Жиры-61, Углеводы-367, ВитаминА-2 821, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-51, ВитаминРР-8		340-30

Директор



Чугаев А.Х.

Повар

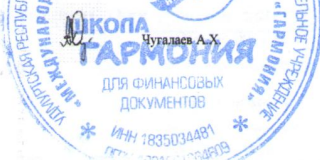
Саликова Л.А.

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-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 <i>Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны изделия, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода</i>	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	21-41
Сб.рец.2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 <i>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</i>	Тефтели с рисом	65-33
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре .	30-56
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Сухофрукты, Вода</i>	Компот из смеси сухофруктов	7-28
Итого за Обед					128-91
Обед-2комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 <i>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</i>	Тефтели с рисом	65-33
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре .	30-56
Сб.рец.2004г.М осква	576	60	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-15	Помидоры свежие	27-17
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Сухофрукты, Вода</i>	Компот из смеси сухофруктов	7-28
Итого за Обед					134-67
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
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, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода</i>	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	21-41
Сб.рец.2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминРР-3 <i>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</i>	Тефтели с рисом	65-33
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре .	30-56
Сб.рец.2004г.М осква	576	60	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-15	Помидоры свежие	27-17
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Сухофрукты, Вода</i>	Компот из смеси сухофруктов	7-28
Итого за Обед					156-08
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец.2011г.(б оишальные организации)	216	100/20	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминА-238, ВитаминС-1 <i>Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2,5 жирн., Соль поваренная пищевая, Масса омлетной смеси, Сыр голландский</i>	Омлет с сыром	66-58
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		50	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Печенье сахарное	7-38
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	5-26
Итого за Завтрак					86-12

Директор



Чугалева А.Х.

Шеф повар

Захарькова 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-Льготники (дети м.д.1 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	21-41
<i>Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макаронные изделия, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода</i>					
Сб.рец.2008 Ижевск	92	200	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29, ВитаминА-42, ВитаминС-34, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	33-95
<i>Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>					
Сб.рец.2004г.М осква	576	33	Калорийность-8, Углеводы-1, ВитаминС-8	Помидоры свежие	14-94
<i>Помидоры</i>					
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
<i>Хлеб пшеничный</i>					
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1	Компот из смеси сухофруктов	7-28
<i>Сахар-песок, Сухофрукты, Вода</i>					
Итого за Обед Калорийность-591, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-101, ВитаминА-69, ВитаминС-46, ВитаминРР-4					81-04

Директор

Чугалов 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)
Завтрак-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
Сб.рец.2004г.Москва	340	80/13	Калорийность-196, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-1, ВитаминА-185	Омлет натуральный с сыром	51-60
		30	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	Батон	4-14
Сб.рец.2004г.Москва	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4	Чай с сахаром , с лимоном	5-26
			Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода		
Итого за Завтрак					61-00
Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 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	21-41
			Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленок попр. 1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода		
Сб.рец.2004г.Москва	462	65	Калорийность-160, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-2, ВитаминРР-2	Тефтели с рисом	42-22
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2008 Ижевск	92	130	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19, ВитаминА-27, ВитаминС-22, ВитаминРР-1	Картофельное пюре .	22-07
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1	Компот из смеси сухофруктов	7-28
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода		
Итого за Обед					96-44
Итого за день					157-44
			Калорийность-1 008, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-130, ВитаминА-238, ВитаминВ2-1, ВитаминС-32, ВитаминРР-5		

Директор

Чугалас А.А.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

