

понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. 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	451	75	Калорийность-152, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-12, Витамин PP-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 .	54-80
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	10	140	Калорийность-305, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-41, Витамин С-3, Витамин PP-1 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Кукуруза, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущенный с овощами	17-82
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, Витамин С-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, Витамин С-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром , с лимоном	5-26
Итого за Обед					81-34
Обед-7комплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	140	250/12,5	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-22, Витамин А-6, Витамин С-19, Витамин PP-2 Вода, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Картофель, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Зелень п-ф, Лавровый лист сушен., Соль поваренная пищевая, Приправы	Суп картофельный с макаронными изделиями *	22-40
Сб.рец.2004г.М осква	451	75	Калорийность-152, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-12, Витамин PP-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 .	54-80
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	10	140	Калорийность-305, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-41, Витамин С-3, Витамин PP-1 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Кукуруза, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущенный с овощами	17-82
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, Витамин С-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, Витамин С-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром , с лимоном	5-26
Итого за Обед					103-74

Директор

Чугалева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Инкватина 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.М осква	302	150/7,5	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминА-45, ВитаминС-1	Каша манная на молоке с маслом сливочным	25-05
		40	Крупа манная, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Вода, Масса каши, Масло сливочное		
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
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					35-25
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	140	250/12,5	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-6, ВитаминС-19, ВитаминРР-2	Суп картофельный с макаронными изделиями *	22-40
			Вода, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Картофель, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Зелень п-ф, Лавровый лист сушен., Соль поваренная пищевая, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминРР-3	Биточки рубленые.	58-08
			Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф заморозж.в блоках для дет.питания, Вода, Масса полуфабриката		
Раз-но пр-ам стол школы Гармония	10	150	Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Рис припущенный с овощами	19-10
			Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Кукуруза целый, Чеснок, Вода, Приправы		
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
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					109-17
Итого за день					144-42
					Калорийность-1 233, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-187, ВитаминА-51, ВитаминВ2-1, ВитаминС-28, ВитаминРР-7

Директор

Чугалас 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	96	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное .	31-37
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	33-30
		50	Крупа манная, Молоко пастер. 2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
		40/1шт.	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Печенье сахарное	7-38
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Чай каркаде с сахаром	4-68
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-783, Белки-15, Жиры-33, Углеводы-113, ВитаминА-144, ВитаминС-1, ВитаминРР-1		83-63
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	10-92
			Капуста квашеная, Свекла красная, Лук репчатый, Сахар-песок, Масло растительное		
Сб.рец. 2004г.М осква	140	250/12,5	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-6, ВитаминС-19, ВитаминРР-2	Суп картофельный с макаронными изделиями *	22-40
			Вода, Цыпленок потр. 1 кат бройл., Картофель, Макароны из твердых сортов пшеницы, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Зелень п-ф, Лавровый лист сушен., Соль поваренная пищевая, Приправы		
Сб.рец. 2004г.М осква	451	75	Калорийность-152, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминРР-2	Биточки рубленые .	54-80
			Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сахар пшеничный, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф. заморожен. в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката		
Раз-на пр-ам стол. школы Гармония	10	140	Калорийность-305, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-41, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Рис припущенный с овощами	17-82
		40	Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Кукуруза целая, Чеснок, Вода, Приправы		
Сб.рец. 2004г.М осква	686	200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
			Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4	Чай с сахаром , с лимоном	5-26
			Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-857, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-115, ВитаминА-6, ВитаминС-40, ВитаминРР-6		114-66
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец. 2008 Ижевск	98	150	Калорийность-257, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-32, ВитаминА-61, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные с сыром.	34-18
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Сыр голландский, Вода		
Сб.рец. 2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	17-05
		95	Белки-1, Углеводы-13	Мандарины	33-44
Итого за Полдник			Калорийность-367, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-70, ВитаминА-2 661, ВитаминС-8, ВитаминРР-1		84-67
Итого за день			Калорийность-2 007, Белки-52, Жиры-78, Углеводы-298, ВитаминА-2 811, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-49, ВитаминРР-8		282-96

Директор

Чугаласов 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)
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	26-80
Сб.рец. 2008 Ижевск	76	100	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминаА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф. замороз. 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".	86-63
Раз-но пр-ам стал. школы Гармония	1	180	Калорийность-373, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-45, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Кушан целый, Вода	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	19-05
		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					140-62
Обед-2комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец. 2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминаА-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	18-90
Сб.рец. 2008 Ижевск	76	100	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминаА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф. замороз. 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".	86-63
Раз-но пр-ам стал. школы Гармония	1	180	Калорийность-373, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-45, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Кушан целый, Вода	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	19-05
		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					132-72
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	26-80
Сб.рец. 2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминаА-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	18-90
Сб.рец. 2008 Ижевск	76	100	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминаА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф. замороз. 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".	86-63
Раз-но пр-ам стал. школы Гармония	1	180	Калорийность-373, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-45, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Кушан целый, Вода	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	19-05
		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					159-52
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец. 2004г.М осква	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63	Сыр голланд порциями	39-87
Сб.рец. 2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-281, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминаА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер. 2.5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	32-48
			Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	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					83-93

Директор

М.И.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)
Обед-Льготники (дети м.д. I корп.)					
Сб.рец. 2008 Ижевск	17	70	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-18 Капуста квашеная, Лук репчатый, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат из квашеной капусты	14-41
Сб.рец. 2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, Витамин А-6, Витамин С-12, Витамин РР-2 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр. I кат. бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	18-90
Раз-но пр-ам стол. школы Гармония	1	160	Калорийность-331, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-40, Витамин С-3, Витамин РР-1 Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Кушан целый, Вода	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	16-93
Сб.рец. 2004г.М осква	700	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, Витамин С-1 Сахар-песок, Клюква, Вода	Хлеб пшеничный Напиток клюквенный	4-33 26-20
Итого за Обед Калорийность-792, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-115, Витамин А-6, Витамин С-37, Витамин РР-4					80-77



Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. 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	97	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, ВитаминА-21	Сыр голланд порциями	13-29
Сб.рец. 2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-281, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	32-48
		50	Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа ячневая, 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	4-68
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
Итого за Завтрак					57-35
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	18-90
			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	65	Калорийность-59, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-4, ВитаминА-23, ВитаминРР-1	Котлета "Загадка".	56-06
			Мясо говядины полуф. заморажив. в блоках для дет. питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Хлеб пшеничный, Вода, Масса полуфабриката		
Раз-но пр-ам стол. школы Гармония	1	160	Калорийность-331, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-40, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	16-93
			Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Кумин целый, 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					100-03
Итого за день					157-38
Калорийность-1 234, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-180, ВитаминА-110, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-17, ВитаминРР-6					

Директор

Чугалев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

