

среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b>Обед-1комплекс (5-11 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	71	100	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9	<b>Винегрет овощной</b>	19-71
Сб.рец.2004г.М осква	642	100/200	Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Зелень п-ф, Соль поваренная пищевая.	<b>Плов из птицы.</b>	92-36
		50	Цыплята потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей		
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный</b>	4-32
		200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	<b>Компот из кураги</b>	12-17
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
<b>Итого за Обед</b>					<b>128-56</b>
<b>Обед-2комплекс (5-11 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.</b>	22-78
Сб.рец.2004г.М осква	642	100/200	Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	<b>Плов из птицы.</b>	92-36
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-706, Белки-23, Жиры-38, Углеводы-70, ВитаминА-34, ВитаминС-6, ВитаминРР-7	<b>Хлеб пшеничный</b>	4-32
		200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	<b>Компот из кураги</b>	12-17
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
<b>Итого за Обед</b>					<b>131-63</b>
<b>Обед-3комплекс (5-11 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	71	100	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9	<b>Винегрет овощной</b>	19-71
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Зелень п-ф, Соль поваренная пищевая.	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.</b>	22-78
Сб.рец.2004г.М осква	642	100/200	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2	<b>Плов из птицы.</b>	92-36
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	<b>Хлеб пшеничный</b>	4-32
		200	Калорийность-706, Белки-23, Жиры-38, Углеводы-70, ВитаминА-34, ВитаминС-6, ВитаминРР-7	<b>Компот из кураги</b>	12-17
			Цыплята потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей		
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
<b>Итого за Обед</b>					<b>151-34</b>
<b>Завтрак-9комплекс 5кл-11кл</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	366	100/20	Калорийность-272, Белки-23, Жиры-4, Углеводы-35, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	<b>Запеканка творожная с повидлом</b>	61-63
		50	Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог н/ж, Сметана, Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Повидло	<b>Батон</b>	6-90
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	<b>Пряники глазированные</b>	13-96
		200	Калорийность-288, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-58	<b>Чай каркаде с сахаром</b>	4-64
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>87-13</b>



Директор *[Подпись]* Чугаласев А.Х.      Зав.производством *[Подпись]* Захарикова И.Н.      Бухгалтер *[Подпись]* Никитина Т.В.

среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b>Обед-Льготники (дети м/д.1 корп.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	71	100	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9 Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Зелень п-ф	<b>Винегрет овощной</b>	14-07
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 Свекла красная, Капуста белокоч. свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.</b>	22-78
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	10	200	Калорийность-435, Белки-6, Жиры-21, Углеводы-59, ВитаминС-4, ВитаминРР-2 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Кумин целый, Чеснок, Вода, Приправы	<b>Рис припущенный с овощами</b>	23-80
		100	Калорийность-226, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-50, ВитаминС-2	<b>Хлеб пшеничный</b>	8-64
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	<b>Компот из кураги</b>	12-17
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-1 113, Белки-22, Жиры-41, Углеводы-168, ВитаминА-21, ВитаминС-37, ВитаминРР-5					<b>81-46</b>

Директор

Чугалас А.Х.

Зав.производство

Захарикова И.Н.

Бухгалтер

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)
<b>Завтрак-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	366	80/16	Калорийность-218, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-28, ВитаминА-20, ВитаминРР-1  <i>Сухари паночковые, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Творог н/ж, Сметана, Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Повидло</i>	<b>Запеканка творожная с повидлом</b>	48-79
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	<b>Батон</b>	6-90
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15  <i>Сахар-песок, Чай каркаде, Вода</i>	<b>Чай каркаде с сахаром</b>	4-64
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>60-33</b>
<b>Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2  <i>Свекла красная, Капуста белокопч. свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы</i>	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.</b>	22-78
Сб.рец.2004г.М осква	642	50/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6  <i>Цыплята потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Приправы, Соль поваренная пищевая, Курица целый, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей</i>	<b>Плов из птицы.</b>	57-37
		60	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный</b>	5-18
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1  <i>Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i>	<b>Компот из кураги</b>	12-17
<b>Итого за Обед</b>					<b>97-50</b>
<b>Итого за день</b>					<b>157-83</b>

Директор



Чугалаев А.Х.

Зав.производством

*Изд*

Захарикова И.Н.

Бухгалтер

*И*

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)
<b>Обед-6комплекс (1-4 кл.)</b>					
Сб.рец.2008 Ижевск	75	75	Калорийность-156, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминА-38, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Комлета "Детская"	55-65
Сб.рец.2004г.М осква	515	150	Калорийность-243, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-35, ВитаминА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2 Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	13-76
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-45
Сб.рец.2004г.М осква	705	180	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-180 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	8-89
<b>Итого за Обед</b>					<b>81-75</b>
			Калорийность-612, Белки-31, Жиры-13, Углеводы-90, ВитаминА-59, ВитаминВ1-1, ВитаминС-182, ВитаминРР-4		

<b>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	124	250/12,5/10	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминА-22, ВитаминС-34, ВитаминРР-2 Капуста белокок.свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Морковь, Лук репчатый, Цыплята попр.1 кат.бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной	27-02
Сб.рец.2008 Ижевск	75	75	Калорийность-156, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминА-38, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Комлета "Детская"	55-65
Сб.рец.2004г.М осква	515	150	Калорийность-243, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-35, ВитаминА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2 Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	13-76
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-45
Сб.рец.2004г.М осква	705	180	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-180 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	8-89
<b>Итого за Обед</b>					<b>108-77</b>
			Калорийность-762, Белки-36, Жиры-23, Углеводы-100, ВитаминА-80, ВитаминВ1-1, ВитаминС-216, ВитаминРР-6		



Директор

ШКОЛА  
**ГАРМОНИЯ**

ДЛЯ ФИНАНСОВЫХ  
ДОКУМЕНТОВ

Чугалев А.Х.

Зав.производством

*СБ*

Саликова Л.А.

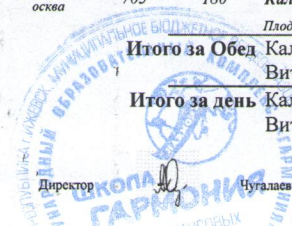
Бухгалтер

*Н*  
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)
<b>Завтрак-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-30, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1  Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	<b>Каша ячневая на молоке с маслом сливочным</b>	20-00
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	<b>Батон</b>	5-52
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1  Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Вода	<b>Какао с молоком</b>	13-00
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>38-52</b>
<b>Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	124	250/12,5/10	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминА-22, ВитаминС-34, ВитаминРР-2  Капуста белокоч. свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Морковь, Лук репчатый, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	<b>Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной</b>	27-09
Сб.рец.2008 Ижевск	75	70	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-35, ВитаминС-1, ВитаминРР-2  Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный , Яйцо, Лук репчатый, Сухари папировочные, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	<b>Котлета "Детская"</b>	51-94
Сб.рец.2004г.М осква	515	150	Калорийность-243, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-35, ВитаминА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2  Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода	<b>Гороховое пюре</b>	13-76
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный</b>	4-32
Сб.рец.2004г.М осква	705	180	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-180  Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	8-89
<b>Итого за Обед</b>					<b>106-00</b>
<b>Итого за день</b>					<b>144-52</b>



Директор

Чугалев А.Х.

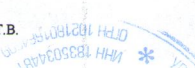
Зав.производством

*СБ*

Саликова Л.А.

Бухгалтер

Тинкитина Т.В.



среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u></b>					
Сб.рец.2004г.М осква	96	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное	29-45
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	26-59
		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	7-63
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1 Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода	Какао с молоком	13-00
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-858, Белки-19, Жиры-37, Углеводы-121, ВитаминА-163, ВитаминС-3, ВитаминРР-2		83-57
<b><u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u></b>					
Сб.рец.2004г.М осква	73	60	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-6	Винегрет овощной с зелен.горошком	12-50
<i>Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Зелень п-ф, Зеленый горошек</i>					
Сб.рец.2004г.М осква	124	250/12,5/10	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминА-22, ВитаминС-34, ВитаминРР-2	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной	27-02
<i>Капуста белокоч. свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Морковь, Лук репчатый, Цыплята потр.1 кат.бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы</i>					
Сб.рец.2008 Ижевск	75	75	Калорийность-156, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминА-38, ВитаминС-1, ВитаминРР-2	Комплета "Детская"	55-65
<i>Мясо говядина подф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сушари панирочные, Соль поваренная пищевая, Вода, Приправы, Масса полуфабриката, Масло растительное</i>					
Сб.рец.2004г.М осква	515	150	Калорийность-243, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-35, ВитаминА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2	Гороховое пюре	13-76
<i>Горох, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Вода</i>					
Сб.рец.2004г.М осква	705	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-45
		180	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-180	Напиток из плодов шиповника	8-89
<i>Фрукты шиповника сух., Сахар-песок, Вода</i>					
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-840, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-105, ВитаминА-80, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-222, ВитаминРР-6		121-27
<b><u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u></b>					
Сборник в дошк.орг.по УР	125	100	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21, ВитаминА-41	Макаронные изделия отварные с сыром	19-61
<i>Макаронные изделия, Вода, Соль поваренная пищевая, Сыр голландский, Масло сливочное</i>					
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	13-69
		170/шт.	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17, ВитаминС-28, ВитаминРР-1	Яблоки	32-13
<b>Итого за Полдник</b>			Калорийность-361, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-63, ВитаминА-2 641, ВитаминС-36, ВитаминРР-1		65-43
<b>Итого за день</b>			Калорийность-2 059, Белки-64, Жиры-73, Углеводы-288, ВитаминА-2 885, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-260, ВитаминРР-9		270-27

Директор

Чугаев А.Х.

Зав.производством

Саликова Л.А.

Бухгалтер

Никитина Т.В.

