

пятница

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. 2008 Ижевск	81	70	Калорийность-176, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-6, ВитаминА-41, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	44-14
Сб.рец. 2004г.М осква	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре ,	25-49
		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 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	6-84
Итого за Обед					80-80
Обед-7комплекс (1-4 кл.)					
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, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	24-60
Сб.рец. 2008 Ижевск	81	70	Калорийность-176, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-6, ВитаминА-41, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	44-14
Сб.рец. 2004г.М осква	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре ,	25-49
		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 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	6-84
Итого за Обед					105-40

Директор

Чугалева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.



пятница

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-306, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным,	25-17
		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-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода	Какао с молоком	13-61
Итого за Завтрак					44-30
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
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 белокач.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	24-60
Сб.рец.2008 Ижевск	81	40	Калорийность-101, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-4, ВитаминА-23, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Цыпленок потр.1 кат.бройл., Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	39-29
Сб.рец.2004г.М осква	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре,	25-49
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2008 Ижевск	153	180	Калорийность-129, Белки-1, Углеводы-31 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	6-16
Итого за Обед					99-87
Итого за день					144-17

Директор

Чугалас А.Ж.

Повар

Салинова Л.А.

Калькулятор Илюкитина Т.В.

пятница

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-306, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	33-56
		50	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
		40/шт.	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Печенье сахарное	7-38
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Какао с молоком	18-15
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-884, Белки-20, Жиры-37, Углеводы-126, ВитаминА-163, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		97-36
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"	19-84
			Картофель, Яйцо, Помидоры свежие, Лук зеленый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф		
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	24-60
			Свекла красная, Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы		
Сб.рец.2008 Ижевск	81	70	Калорийность-176, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-6, ВитаминА-41, ВитаминС-1, ВитаминРР-3	Фрикадельки "Петушок"	44-14
			Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2	Картофельное пюре	25-49
			Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.		
		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	Компот из смеси сухофруктов	6-84
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-840, Белки-26, Жиры-36, Углеводы-105, ВитаминА-124, ВитаминВ2-1, ВитаминС-58, ВитаминРР-7		125-24
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Удмуртская национальная кухня	100		Калорийность-420, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-71, ВитаминА-12, ВитаминРР-1	Плюшка "Московская"	11-79
			Мука пшеничная в/с, Дрожжи пресованные, Вода, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Ванилин, Яйцо, Масло растительное, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	17-06
Сборник в дошк.орг.по УР	248/2	150/шт.	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-14, ВитаминС-8	Груши	57-36
Итого за Полдник			Калорийность-593, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-110, ВитаминА-2 612, ВитаминС-16, ВитаминРР-1		86-21
Итого за день			Калорийность-2 317, Белки-56, Жиры-84, Углеводы-341, ВитаминА-2 899, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-76, ВитаминРР-10		308-81

Директор

Чугаева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.



пятница

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	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	19-68
Сб.рец. 1983г.	711	100/50	Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Вода Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5	Чахохбили	74-11
Сб.рец. 2004г.М осква	512	180	Окорочка куриная охлажден., Лук репчатый, Томатная паста, Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1	Рис припущенный	20-78
		50	Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец. 2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200	Напиток из плодов шиповника	9-66
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода		
Итого за Обед					128-56
Обед-2комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец. 2004г.М осква	71	100	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9	Винегрет овощной	23-31
Сб.рец. 1983г.	711	100/50	Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5	Чахохбили	74-11
Сб.рец. 2004г.М осква	512	180	Окорочка куриная охлажден., Лук репчатый, Томатная паста, Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1	Рис припущенный	20-78
		50	Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец. 2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200	Напиток из плодов шиповника	9-66
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода		
Итого за Обед					132-19
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец. 2004г.М осква	71	100	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9	Винегрет овощной	23-31
Сб.рец. 1994г.	147	250/12,5	Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	19-68
Сб.рец. 1983г.	711	100/50	Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Вода Калорийность-253, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-7, ВитаминРР-5	Чахохбили	74-11
Сб.рец. 2004г.М осква	512	180	Окорочка куриная охлажден., Лук репчатый, Томатная паста, Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1	Рис припущенный	20-78
		50	Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец. 2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200	Напиток из плодов шиповника	9-66
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода		
Итого за Обед					151-87
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец. 2004г.М осква	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63	Сыр голланд порциями	39-71
Сб.рец. 2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-313, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	33-66
		50	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
Сб.рец. 2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	18-96
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок		
Итого за Завтрак					99-23

Директор _____

Шеф повар _____

Захарикова И.Н.

Калькулятор _____

Никитина Т.В.



Школа
Гармония

16 мая 2025

пятница

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.)					
С.б.рец.2004г.М осква	71	85	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7, ВитаминС-8 Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Зелень п-ф	Винегрет овощной	19-81
С.б.рец.1994г.	147	250/25	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминА-28, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Вода	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	26-92
С.б.рец.2004г.М осква	512	180	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Вода	Рис припущенный	20-78
С.б.рец.2004г.М осква	705	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200 Фрукты шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Хлеб пшеничный Напиток из плодов шиповника	3-46 9-66
Итого за Обед Калорийность-737, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-119, ВитаминА-53, ВитаминС-211, ВитаминРР-3					80-63

Директор

Нугалася А.Х.

Шеф повар

Захарюкова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



пятница

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-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	25-32
		50	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное		
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.рец.2008 Ижевск	149	200	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Какао с молоком	18-08
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					50-30
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	19-68
			Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны изделия, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Вода		
Сб.рец.1983г.	711	80/30	Калорийность-185, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-4, ВитаминА-21, ВитаминС-5, ВитаминРР-3	Чахохбили	54-34
			Окорок куриный охлажд., Лук репчатый, Томатная паста, Мука пшеничная в/с, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Вода, Лимонная кислота, Приправы, Масло растительное, Масса соуса и овощей, Масса жареной птицы		
Сб.рец.2004г.М осква	512	150	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Рис припущенный	17-31
		70	Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода		
		70	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-35, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	6-06
Сб.рец.2004г.М осква	705	200	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-200	Напиток из плодов шиповника	9-66
			Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода		
Итого за Обед					107-05
Итого за день					157-35
Калорийность-1 344, Белки-40, Жиры-39, Углеводы-207, ВитаминА-133, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-211, ВитаминРР-7					



Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.