

четверг

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Обед-6комплекс (1-4 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	451	70	Калорийность-142, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминPP-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Вода, Приправы, Масса полуфабриката, Масло растительное	Котлета рубленая ,,	51-12
Сб.рец.2004г.М осква	512	150	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, ВитаминА-21, ВитаминPP-1 Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Вода	Рис припущенный	14-73
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-65
Итого за Обед					80-96

<u>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</u>					
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминPP-2 Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф	Уха со взбитым яйцом	30-09
Сб.рец.2004г.М осква	451	70	Калорийность-142, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминPP-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Вода, Приправы, Масса полуфабриката, Масло растительное	Котлета рубленая ,,	51-12
Сб.рец.2004г.М осква	512	150	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, ВитаминА-21, ВитаминPP-1 Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Вода	Рис припущенный	14-73
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-65
Итого за Обед					111-05

Директор

Повар,

Саликова Л.А.

Калькулятор Ефимкина Т.В.



четверг

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-231, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-34, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшеничная, Вода, Масса кашн, Масло сливочное	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	25-26
		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	12-95
Итого за Завтрак			Калорийность-443, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-74, ВитаминА-60, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		43-73
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец. 2008 Ижевск	60	200/10	Калорийность-93, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-11, ВитаминА-32, ВитаминС-14, ВитаминРР-1 Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф	Уха со взбитым яйцом	22-92
Сб.рец. 2004г. М осква	451	70	Калорийность-142, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож. в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Сахари папировочные, Соль поваренная пищевая., Вода, Приправы, Масса полуфабриката, Масло растительное	Котлета рубленая,,	51-12
Сб.рец. 2004г. М осква	512	150	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода	Рис припущенный	14-73
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г. М осква	638	150	Калорийность-144, Белки-1, Углеводы-35 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	8-74
Итого за Обед			Калорийность-679, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-115, ВитаминА-53, ВитаминС-15, ВитаминРР-5		100-97
Итого за день			Калорийность-1122, Белки-37, Жиры-25, Углеводы-189, ВитаминА-112, ВитаминВ2-1, ВитаминС-46, ВитаминРР-5		144-70

Директор

Чулпанова А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькуляторчик Т.В.



четверг

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	33-57
		50	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшеничная, Вода, Масса каша, Масло сливочное	Батон	6-90
		70/1шт.	Калорийность-298, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-51, ВитаминА-7, ВитаминРР-1	Печенье сахарное	12-91
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	18-85
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок		
Итого за Завтрак					103-60
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	25	60	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5, ВитаминС-7	Салат "Степной"	12-04
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Зеленый горошек., Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф	Уха со взбитым яйцом	30-09
Сб.рец.2004г.М осква	451	70	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	Комплета рубленая,,	51-12
			Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф		
Сб.рец.2004г.М осква	512	150	Калорийность-142, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминРР-2	Рис припущенный	14-73
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный., Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное		
Сб.рец.2004г.М осква		40	Калорийность-210, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Компот из изюма	11-65
			Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода		
			Сахар-песок, Изюм, Вода		
Итого за Обед					123-09
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.М осква	738	75	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-31, ВитаминА-14, ВитаминС-7, ВитаминРР-1	Пирожки печеные с мясом и капустой свеж.	22-99
			Сахар-песок, Масло растительное, Мука пшеничная в с., Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи прессованные., Лук репчатый, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Капуста белокопч.свежая		
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	180	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17, ВитаминС-9	Груши	68-83
Итого за Полдник					108-88
Итого за день					335-57
					Калорийность-2 249, Белки-59, Жиры-72, Углеводы-353, ВитаминА-2 841, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-51, ВитаминРР-9

Директор

Чурашев А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькуляторчик Никитина Т.В.



четверг

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-1 комплекс (5-11 кл.)					
Сб.реч.2008 Ижевск	81	100	Калорийность-252, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-2, ВитаминРР-5 Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	63-06
Сб.реч.2004г.М осква	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре ,	30-58
Сб.реч.2004г.М осква	100	100	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-7	Огурцы свежие	40-41
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.реч.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					145-22
Обед-2 комплекс (5-11 кл.)					
Сб.реч.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	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	24-46
Сб.реч.2008 Ижевск	81	100	Калорийность-252, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-2, ВитаминРР-5 Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	63-06
Сб.реч.2004г.М осква	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре ,	30-58
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.реч.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					129-27
Обед-3 комплекс (5-11 кл.)					
Сб.реч.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	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	24-46
Сб.реч.2008 Ижевск	81	100	Калорийность-252, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-2, ВитаминРР-5 Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	63-06
Сб.реч.2004г.М осква	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре ,	30-58
Сб.реч.2004г.М осква	100	100	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-7	Огурцы свежие	40-41
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.реч.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					169-68
Завтрак-9 комплекс 5кл-11кл					
Сб.реч.2004г.М осква	366	100/20	Калорийность-272, Белки-23, Жиры-4, Углеводы-35, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Сухари панировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог н/ж, Сметана, Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Повидло	Запеканка творожная с повидлом	62-07
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		30/1шт.	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-3	Печенье сахарное	5-53
Сб.реч.2004г.М осква	680	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром , с лимоном	5-26
Итого за Завтрак					79-76

Директор

Нугалас А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



Школа
Гармония

17 апреля 2025

четверг

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-Льготники (дети м.д.1 корп.)					
Св.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.	24-46
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					
Св.рец.2004г.М осква	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2	Картофельное пюре ,	30-58
Картофель, Молоко пастер.2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.					
Св.рец.2004г.М осква	100	37	Калорийность-4, Углеводы-1, ВитаминС-3	Огурцы свежие	14-95
50 Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1					
Св.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сахар-песок, Сухофрукты, Вода					
Итого за Обед: Калорийность-605, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-99, ВитаминА-59, ВитаминС-56, ВитаминРР-4					81-16

Директор

Чугалева А.А.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



четверг

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	366	70/14	Калорийность-191, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминА-17	Запеканка творожная с повидлом	43-45
			Сахар панировочный, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Творог и/ж, Сметана, Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Повидло		
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
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 Завтрак					54-23
Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 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	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	24-46
			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		
Сб.рец.2008 Ижевск	81	60	Калорийность-151, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-6, ВитаминА-35, ВитаминС-1, ВитаминРР-3	Фрикадельки "Петушок"	37-98
			Мясо п-ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминРР-2	Картофельное пюре	30-58
			Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая		
		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	6-84
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода		
Итого за Обед					103-32
Итого за день					157-55
ВитаминС-59, ВитаминРР-7					

Директор

Чугаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

