

пятница

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.)					
Сб.рец.2008 Ижевск	81	70	Калорийность-176, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-6, ВитаминА-41, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	44-14
Сб.рец.2008 Ижевск	92	155	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, ВитаминА-33, ВитаминС-27, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	26-32
Сб.рец.2008 Ижевск		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 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	6-92
Итого за Обед Калорийность-569, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-84, ВитаминА-73, ВитаминС-29, ВитаминРР-5					80-84

Обед-7комплекс (1-4 кл.)					
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 белокож.свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Морковь, Лук репчатый, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Помидоры свежие, Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной	26-60
Сб.рец.2008 Ижевск	81	70	Калорийность-176, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-6, ВитаминА-41, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	44-14
Сб.рец.2008 Ижевск	92	155	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, ВитаминА-33, ВитаминС-27, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	26-32
Сб.рец.2008 Ижевск		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 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	6-92
Итого за Обед Калорийность-718, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-93, ВитаминА-95, ВитаминС-63, ВитаминРР-7					107-84

Директор

Чугалева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Накипина 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-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	26-55
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	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	Какао с молоком	17-98
Итого за Завтрак					50-05
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
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	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной	26-60
Сб.рец.2008 Ижевск	81	50	Калорийность-126, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный , Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	31-52
Сб.рец.2008 Ижевск	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 .	25-47
		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 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	6-92
Итого за Обед					93-97
Итого за день					144-02

Директор

Чугалева А.А.

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)
<u>Завтрак-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
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-6, Жиры-10, Углеводы-44, ВитаминА-60, 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	35-29
		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	7-37
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	17-98
Итого за Завтрак			Калорийность-868, Белки-17, Жиры-37, Углеводы-125, ВитаминА-164, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		98-91
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
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 белокач.свежая, Картофель, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Морковь, Лук репчатый, Цыплята потр.1 кат.бройл., Памидоры свежие, Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной	26-60
Сб.рец.2008 Ижевск	81	70	Калорийность-176, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-6, ВитаминА-41, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	44-14
Сб.рец.2008 Ижевск	92	155	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, ВитаминА-33, ВитаминС-27, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре	26-32
Раз-но пр-м стол.шкалы Гармония		60		Кукуруза консервированная	20-90
		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 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	6-92
Итого за Обед			Калорийность-718, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-93, ВитаминА-95, ВитаминС-63, ВитаминРР-7		128-34
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Удмуртская национальная кухня		100	Калорийность-420, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-71, ВитаминА-12, ВитаминРР-1 Мука пшеничная в/с, Дрожжи пресованные, Вода, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Ванилин, Яйцо, Масло растительное, Масса полуфабриката	Плюшка "Московская"	11-80
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	17-06
		95/шт.	Белки-1, Углеводы-13	Мандарины	33-44
Итого за Полдник			Калорийность-530, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-109, ВитаминА-2 612, ВитаминС-8, ВитаминРР-1		62-30
Итого за день			Калорийность-2 117, Белки-51, Жиры-76, Углеводы-327, ВитаминА-2 870, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-74, ВитаминРР-10		289-55

Директор

Чурашев 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.	25	100	Калорийность-216, Белки-2, Жиры-21, Углеводы-5, ВитаминА-15, ВитаминС-12	Салат "Летний"	38-80
Сб.рец.2004г.М оскв	642	100/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6	Плов из птицы..	101-17
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М оскв	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	9-96
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-1 084, Белки-27, Жиры-53, Углеводы-127, ВитаминА-44, ВитаминС-19, ВитаминРР-8		154-26
Обед-2комплекс (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	21-47
Сб.рец.2004г.М оскв	642	100/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6	Плов из птицы..	101-17
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М оскв	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	9-96
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-1 011, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-138, ВитаминА-55, ВитаминС-9, ВитаминРР-9		136-93
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.1994г.	25	100	Калорийность-216, Белки-2, Жиры-21, Углеводы-5, ВитаминА-15, ВитаминС-12	Салат "Летний"	38-80
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	21-47
Сб.рец.2004г.М оскв	642	100/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6	Плов из птицы..	101-17
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М оскв	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	9-96
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-1 228, Белки-32, Жиры-60, Углеводы-143, ВитаминА-70, ВитаминС-22, ВитаминРР-9		175-73
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец.2004г.М оскв	96	30	Калорийность-198, Жиры-22, ВитаминА-120	Масло сливочное	47-05
Сб.рец.2004г.М оскв	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	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.рец.2004г.М оскв	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	18-84
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок		
Итого за Завтрак			Калорийность-773, Белки-16, Жиры-37, Углеводы-94, ВитаминА-199, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		106-45

Директор

Бугалас А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



Школа
Гармония

18 апреля 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.)					
Сб.рец.1994г.	25	50	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминА-8, ВитаминС-6 Картофель, Лук зеленый, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль поваренная пищевая, Зеленый горошек, Яйцо, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат "Летний"	19-40
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, 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	21-47
Раз-но пр-ам стол.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, Кукуруза, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущенный с овощами	25-36
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Хлеб пшеничный		4-33
Сб.рец.2004г.М оскв	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	9-96
Итого за Обед Калорийность-966, Белки-18, Жиры-38, Углеводы-141, ВитаминА-34, ВитаминС-14, ВитаминРР-4					80-52

Директор

Чугаева А.Х.

Шеф повар

Захарикова 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	200/10	Калорийность-313, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	33-66
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.рец. 2004г.М осква	692	150	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, ВитаминА-15, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок	Кофейный напиток с молоком	14-13
Итого за Завтрак					54-69
Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
Сб.рец. 1994г.	147	250/12,5/10	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминА-27, 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	22-28
Сб.рец. 2004г.М осква	642	60/200	Калорийность-612, Белки-20, Жиры-33, Углеводы-61, ВитаминА-30, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Цыпленок 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	Плов из птицы.	70-28
		35	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-17, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-03
Сб.рец. 2004г.М осква	638	150	Калорийность-124, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курица, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	7-47
Итого за Обед					103-06
Итого за день					157-75

Директор

Чугалева А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

