

пятница

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. 2008 Ижевск	81	90	Калорийность-226, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-2, ВитаминРР-4 Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер. 2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	47-20
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 .	18-26
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-29
Сб.рец. 2008 Ижевск	153	150	Калорийность-107, Углеводы-26 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	5-60
Итого за Обед Калорийность-601, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-81, ВитаминА-84, ВитаминС-29, ВитаминРР-6					75-35
<u>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</u>					
Сб.рец. 2004г.М оскв	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 Свекла красная, Капуста белокож.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.	23-06
Сб.рец. 2008 Ижевск	81	90	Калорийность-226, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-2, ВитаминРР-4 Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер. 2.5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	47-20
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 .	18-26
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	4-29
Сб.рец. 2008 Ижевск	153	150	Калорийность-107, Углеводы-26 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	5-60
Итого за Обед Калорийность-761, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-94, ВитаминА-106, ВитаминС-50, ВитаминРР-8					98-41

Директор

Чугалаев А.Х.

Зав. производством

Саликова Л.А.

Бухгалтер Фикитина 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	97	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд порциями	17-41
		200/10	Калорийность-317, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-46, ВитаминА-62, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	26-53
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
	60/шт.	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-44	Пряники глазированные	10-27	
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	16-24
		Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок			
Итого за Завтрак			Калорийность-870, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-140, ВитаминА-124, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		77-35
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2008 Ижевск	33	60	Калорийность-36, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминС-8	Салат из свеж.помидоров и огурцов	7-91
			Помидоры свежие, Огурцы свежие, 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.	23-06
			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		
Сб.рец.2008 Ижевск	81	90	Калорийность-226, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-2, ВитаминРР-4	Фрикадельки "Петушок"	47-20
			Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный., Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2	Картофельное пюре .	18-26
		Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.			
Сб.рец.2008 Ижевск	153	50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-29
		150	Калорийность-107, Углеводы-26	Компот из смеси сухофруктов	5-60
			Сахар-песок, Сухофрукты, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-796, Белки-27, Жиры-35, Углеводы-95, ВитаминА-106, ВитаминВ2-1, ВитаминС-58, ВитаминРР-8		106-32
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2008 Ижевск	741	100	Калорийность-293, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-47, ВитаминА-13, ВитаминС-9, ВитаминРР-1	Ватрушка с картофелем	10-51
			Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи пресованные, Вода, Масса теста, Картофель хлопья, Лук репчатый, Масса фарша, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	13-69
		170	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17, ВитаминС-28, ВитаминРР-1	Яблоки	31-05
Итого за Полдник			Калорийность-483, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-89, ВитаминА-2 613, ВитаминС-45, ВитаминРР-2		55-25
Итого за день			Калорийность-2 149, Белки-59, Жиры-68, Углеводы-324, ВитаминА-2 844, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-106, ВитаминРР-11		238-92



Директор

Чуралев А.Х.

Зав. производством

СБ

Саликова Л.А.

Бухгалтер 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 оска	692	150/7,5	Калорийность-239, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-35, ВитаминА-47, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер 2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	19-96
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		150	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, ВитаминА-15, ВитаминС-1 <i>Кофейный напиток, Молоко пастер 2,5 жирн., Сахар-песок</i>	Кофейный напиток с молоком	12-18
Итого за Завтрак Калорийность-467, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-79, ВитаминА-62, ВитаминС-2, ВитаминРР-1					39-04
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец.2004г.М оска	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 <i>Свекла красная, Капуста белокоп. 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>	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-06
Сб.рец.2008 Ижевск	81	80	Калорийность-201, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-7, ВитаминА-47, ВитаминС-2, ВитаминРР-4 <i>Масо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер 2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката</i>	Фрикадельки "Петушок"	41-96
Сб.рец.2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Молоко пастер 2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.</i>	Картофельное пюре	18-26
Сб.рец.2008 Ижевск	153	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-43
		200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Сухофрукты, Вода</i>	Компот из смеси сухофруктов	7-47
Итого за Обед Калорийность-749, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-96, ВитаминА-100, ВитаминС-49, ВитаминРР-7					94-18
Итого за день Калорийность-1 216, Белки-37, Жиры-42, Углеводы-175, ВитаминА-162, ВитаминВ2-1, ВитаминС-51, ВитаминРР-8					133-22



Директор

Чугачев А.Х.

Зав. производством

Саликова Л.А.

Бухгалтер 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>Обед-1комплекс (5-11 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	71	100	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9 <i>Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Зелень п-ф</i>	Винегрет овощной	17-72
		100	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-50, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 <i>Мясо говядина полуфабрикат в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сахар панировочные, Соль поваренная пищевая, Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное</i>	Комлета "Детская"	71-84
Раз-но пр-м столовой Гармония	10	180	Калорийность-392, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-53, ВитаминС-3, ВитаминРР-2 <i>Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Кумин целый, Чеснок, Вода, Приправы</i>	Рис припущенный с овощами	20-71
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-29
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7 <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i>	Компот из свежих яблок	11-15
Итого за Обед					125-71
<u>Обед-2комплекс (5-11 кл.)</u>					
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 <i>Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны вермишель, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Зелень п-ф, Вода</i>	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	17-22
		100	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-50, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 <i>Мясо говядина полуфабрикат в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сахар панировочные, Соль поваренная пищевая, Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное</i>	Комлета "Детская"	71-84
Раз-но пр-м столовой Гармония	10	180	Калорийность-392, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-53, ВитаминС-3, ВитаминРР-2 <i>Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Кумин целый, Чеснок, Вода, Приправы</i>	Рис припущенный с овощами	20-71
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-29
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7 <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i>	Компот из свежих яблок	11-15
Итого за Обед					125-21
<u>Обед-3комплекс (5-11 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	71	100	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-9 <i>Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Зелень п-ф</i>	Винегрет овощной	17-72
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 <i>Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Макароны вермишель, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Зелень п-ф, Вода</i>	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	17-22
		100	Калорийность-208, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-50, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 <i>Мясо говядина полуфабрикат в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сахар панировочные, Соль поваренная пищевая, Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное</i>	Комлета "Детская"	71-84
Раз-но пр-м столовой Гармония	10	180	Калорийность-392, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-53, ВитаминС-3, ВитаминРР-2 <i>Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Кумин целый, Чеснок, Вода, Приправы</i>	Рис припущенный с овощами	20-71
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-29
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7 <i>Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i>	Компот из свежих яблок	11-15
Итого за Обед					142-93
<u>Завтрак-9комплекс 5кл-11кл</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	96	30	Калорийность-198, Жиры-22, ВитаминА-120	Масло сливочное	28-37
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-313, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	24-79
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.рец.2004г.М осква		200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1 <i>Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок</i>	Кофейный напиток с молоком	16-25
Итого за Завтрак					76-31



Директор: [подпись] Чувашев А.Х. Зав. производством: [подпись] Захарикова И.Н. Бухгалтер: [подпись] Никитина Т.В.

Школа
Гармония

20 сентября 2024

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.2004г.М осква	71	65	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-5, ВитаминС-6 Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Зелень п-ф	Винегрет овощной	11-52
Сб.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 вермишель, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Таматная паста, Зелень п-ф, Вода	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	25-04
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, Кулин целый, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущенный с овощами	23-01
Сб.рец.2004г.М осква	55 631	200	Калорийность-124, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27, ВитаминС-1 Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Хлеб пшеничный Компот из свежих яблок	4-72 11-15
Итого за Обед Калорийность-907, Белки-17, Жиры-35, Углеводы-135, ВитаминА-28, ВитаминС-20, ВитаминРР-4					75-44



Директор

Чуганова А.Х.

Зав. производством

Захарикова И.Н.

Бухгалтер

Нижетина Т.В.

20.09.2024

пятница

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	18-65
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
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	12-18
Итого за Завтрак					36-35
<u>Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</u>					
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 вермишель, Цыпята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Зелень п-ф, Вода	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	17-22
		85	Калорийность-177, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминА-43, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Сахари папирусочные, Соль поваренная пищевая, Приправы, Вода, Масса полуфабриката, Масло растительное	Комплета "Детская"	61-06
Раз-но пр-ам столовыми Гармония	10	150	Калорийность-327, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Кумин целый, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущенный с овощами	17-25
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-43
Сб.рец.2004г.М осква	631	200	Калорийность-115, Углеводы-28, ВитаминС-7 Яблоки, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из свежих яблок	11-15
Итого за Обед					110-11
Итого за день					146-46
			Калорийность-1 291, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-190, ВитаминА-128, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-15, ВитаминРР-6		

Директор

Чугалева А.Х.

Зав.производством

Захарикова И.Н.

Бухгалтер

Никитина Т.В.

