

понедельник

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.Уд муртская кухня	6	75	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминС-24, ВитаминРР-1 Капуста белокол.свежая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Лимонная кислота, Масло растительное, Чеснок, Зелень п-ф	<b>Салат "Тазалык"</b>	23-70
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы</b>	17-01
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	1	180	Калорийность-373, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-45, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 Крупа гречневая., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кулин целый, Вода	<b>Каша гречневая рассыпчатая с овощами</b>	17-19
		70	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Курага, Сахар-песок, Изюм, Чернослив, Вода	<b>Хлеб пшеничный</b>	6-06
Сб.рец.2008 Ижевск	639	200	Калорийность-138, Белки-1, Углеводы-33, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Изюм, Чернослив, Вода	<b>Компот из чернослива,кураги,изюма</b>	17-45
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-970, Белки-26, Жиры-34, Углеводы-142, ВитаминА-7, ВитаминС-40, ВитаминРР-4					<b>81-41</b>

Директор

Чугалас А.Х.

Зав.производством

Захарикова И.Н.

Бухгалтер

Никитина Т.В.



понедельник

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	97	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, ВитаминА-21	<b>Сыр голланд. порциями</b>	<b>8-41</b>
		150/7,5	Калорийность-239, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-35, ВитаминА-47, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	<b>Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным</b>	<b>25-12</b>
	50	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок. Соль поваренная пищевая. Крупа рисовая. Крупа пшено. Вода. Масса каши. Масло сливочное	<b>Батон</b>	<b>6-90</b>	
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>Чай каркаде с сахаром</b>	<b>4-64</b>
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-465, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-76, ВитаминА-68, ВитаминС-1, ВитаминРР-1		<b>45-07</b>
<b>Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы</b>	<b>17-01</b>
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Сб.рец.2008 Ижевск	76	80	Калорийность-73, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-5, ВитаминА-29, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	<b>Котлета "Загадка".</b>	<b>68-97</b>
			Мясо говядина полуж.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Хлеб пшеничный, Приправы, Вода, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	297	150	Калорийность-227, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	<b>Каша гречневая рассыпчатая.</b>	<b>16-73</b>
			Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода		
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>5-19</b>
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
			Калорийность-60, Углеводы-15	<b>Чай каркаде с сахаром</b>	<b>4-64</b>
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-682, Белки-30, Жиры-17, Углеводы-105, ВитаминА-56, ВитаминС-13, ВитаминРР-4		<b>112-54</b>
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 147, Белки-42, Жиры-30, Углеводы-181, ВитаминА-124, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-14, ВитаминРР-5		<b>157-61</b>

Директор



Чугалева А.Х.

Зав. производством

*[Signature]*

Захарикова И.Н.

Бухгалтер

*[Signature]*

Никитина Т.В.

понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b>Обед-бкомплекс (1-4 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминРР-3 Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сахари папировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	<b>Биточки рубленые.</b>	58-73
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	10	140	Калорийность-305, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-41, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кулин целый, Чеснок, Вода, Приправы	<b>Рис припущенный с овощами</b>	16-70
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный.</b>	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай черный, Вода	<b>Чай с сахаром</b>	2-59
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-618, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-89, ВитаминС-4, ВитаминРР-4					<b>81-48</b>
<b>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</b>					
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, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Приправы, Томатная паста, Вода	<b>Суп с макаронными изделиями с мясом птицы</b>	20-81
Сб.рец.2004г.М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминРР-3 Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сахари папировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	<b>Биточки рубленые.</b>	58-73
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	10	140	Калорийность-305, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-41, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кулин целый, Чеснок, Вода, Приправы	<b>Рис припущенный с овощами</b>	16-70
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный.</b>	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай черный, Вода	<b>Чай с сахаром</b>	2-59
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-762, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-104, ВитаминА-26, ВитаминС-6, ВитаминРР-5					<b>102-29</b>

Директор

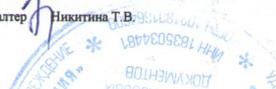
Чугалаев А.Х.

Зав. производством

Саликова Л.А.

Бухгалтер

Никитина Т.В.



## понедельник

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	97	17	Калорийность-64, Белки-4, Жиры-5, ВитаминА-36	<b>Сыр голланд порциями</b>	14-31
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-231, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-34, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	<b>Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным</b>	14-71
		50	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное	<b>Батон</b>	6-90
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	5-32
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок		
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-556, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-84, ВитаминА-100, ВитаминС-2, ВитаминРР-1		<b>41-24</b>
<b>Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</b>					
Сб.рец.1994г.	147	250/12,5	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, ВитаминА-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	<b>Суп с макаронными изделиями с мясом птицы</b>	20-81
			Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны вермишель, Цыпята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Приправы, Томатная паста, Вода		
Сб.рец.2004г.М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминРР-3	<b>Биточки рубленые .</b>	58-73
			Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сахари папировочные, Хлеб пшеничный , Мясо говядина полуж.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката		
Раз-но прям стол.школы Гармония	10	140	Калорийность-305, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-41, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	<b>Рис припущенный с овощами</b>	16-70
			Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кумин целый, Чеснок, Вода, Приправы		
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный</b>	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>Чай с сахаром</b>	2-59
			Сахар-песок, Чай черный, Вода		
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-762, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-104, ВитаминА-26, ВитаминС-6, ВитаминРР-5		<b>102-29</b>
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 317, Белки-45, Жиры-45, Углеводы-188, ВитаминА-127, ВитаминВ2-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-6		<b>143-53</b>

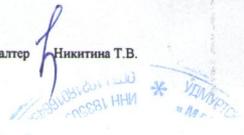
Директор

  
 ШКОЛА  
**ГАРМОНИЯ**  
 Чугалов А.Х.

Зав. производством

Саликова Л.А.

Бухгалтер Никитина Т.В.

  
 \* УВЕДОМЛЕНИЕ \*



## понедельник

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.Уд муртская кухня	6	100	Калорийность-153, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминС-32, ВитаминРР-1 Капуста белокоч.свежая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Лимонная кислота, Масло растительное, Чеснок, Зелень п-ф	Салат "Тазалык"	31-35
Сб.рец.2008 Ижевск	76	100	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Хлеб пшеничный, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Котлета "Загадка".	86-15
Сб.рец.2004г.М осква	297	180	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая, Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	20-07
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай каркаде, Вода	Чай каркаде с сахаром	4-64
<b>Итого за Обед</b>					<b>146-54</b>
<b>Обед-2комплекс (5-11 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-01
Сб.рец.2008 Ижевск	76	100	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Хлеб пшеничный, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Котлета "Загадка".	86-15
Сб.рец.2004г.М осква	297	180	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая, Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	20-07
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай каркаде, Вода	Чай каркаде с сахаром	4-64
<b>Итого за Обед</b>					<b>132-20</b>
<b>Обед-3комплекс (5-11 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	6	100	Калорийность-153, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминС-32, ВитаминРР-1 Капуста белокоч.свежая, Помидоры свежие, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Лимонная кислота, Масло растительное, Чеснок, Зелень п-ф	Салат "Тазалык"	31-35
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-01
Сб.рец.2008 Ижевск	76	100	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Хлеб пшеничный, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Котлета "Загадка".	86-15
Сб.рец.2004г.М осква	297	180	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая, Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	20-07
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай каркаде, Вода	Чай каркаде с сахаром	4-64
<b>Итого за Обед</b>					<b>163-55</b>
<b>Завтрак-9комплекс 5кл-11кл</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63	Сыр голланд порциями	25-25
		200/10	Калорийность-317, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-46, ВитаминА-62, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	33-39
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай каркаде, Вода	Чай каркаде с сахаром	4-64
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>70-18</b>

Директор

Чугалас А.Х.

Зав.производством

Захарикова И.Н.

Бухгалтер

Никигина Т.В.