

понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b>Обед-6комплекс (1-4 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминPP-3 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса полуфабриката</i>	<b>Шницель рубленый.</b>	58-72
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	1	160	Калорийность-331, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-40, ВитаминС-3, ВитаминPP-1 <i>Крупа гречневая., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кумин целый, Вода</i>	<b>Каша гречневая рассыпчатая с овощами</b>	15-68
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный.</b>	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 <i>Сахар-песок, Чай черный, Вода</i>	<b>Чай с сахаром</b>	2-59
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-667, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-93, ВитаминС-4, ВитаминPP-4					<b>81-32</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, ВитаминPP-1 <i>Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны вермишель, Цыплята потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Таматная паста, Приправы, Вода</i>	<b>Суп с макаронными изделиями с мясом птицы</b>	19-73
Сб.рец.2004г.М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминPP-3 <i>Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса полуфабриката</i>	<b>Шницель рубленый.</b>	58-72
Раз-но пр-ам стал.школы Гармония	1	160	Калорийность-331, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-40, ВитаминС-3, ВитаминPP-1 <i>Крупа гречневая., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кумин целый, Вода</i>	<b>Каша гречневая рассыпчатая с овощами</b>	15-68
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный.</b>	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 <i>Сахар-песок, Чай черный, Вода</i>	<b>Чай с сахаром</b>	2-59
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-811, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-108, ВитаминА-26, ВитаминС-6, ВитаминPP-5					<b>101-05</b>

Директор

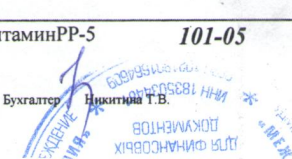
Чугалева А.Х.

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 (1-4 кл.полный день)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	96	20	Калорийность-132, Жиры-15, ВитаминА-80	Масло сливочное	26-57
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-42, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша манная на молоке с маслом сливочным	28-47
		50	Крупа манная, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
		40/шт.	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Печенье сахарное	7-44
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай каркаде с сахаром	4-64
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>74-02</b>
<b>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</b>					
Сб.рец.2004г. Уд муртская кухня	19	60	Калорийность-139, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминА-20, ВитаминС-13	Салат "Новинка"	11-68
			Капуста белокож.свежая, Сахар-песок, Лимонная кислота, Зеленый горошек, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф, Масло растительное		
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	19-73
			Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны вермишель, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода		
Сб.рец.2004г.М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминРР-3	Шницель рубленый.	58-71
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Сахари папировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса полуфабриката		
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	1	160	Калорийность-331, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-40, ВитаминС-3, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	15-68
			Крупа гречневая., Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кушан целый, Вода		
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай с сахаром	2-59
			Сахар-песок, Чай черный, Вода		
<b>Итого за Обед</b>					<b>112-72</b>
<b>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</b>					
Сб.рец.2004г.М осква	366	100/20	Калорийность-272, Белки-23, Жиры-4, Углеводы-35, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Запеканка творожная с повидлом	61-37
			Сахари папировочные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог н/ж, Сметана, Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Повидло		
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	14-91
		160/шт.	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16, ВитаминС-26	Яблоки	22-29
<b>Итого за Полдник</b>					<b>102-90</b>
<b>Итого за день</b>					<b>289-64</b>
					Калорийность-2 304, Белки-77, Жиры-80, Углеводы-327, ВитаминА-2 815, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-56, ВитаминРР-8

Директор

Чугалева 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	96	12	Калорийность-79, Жиры-9, ВитаминА-48	Масло сливочное .	15-94
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32, ВитаминА-45, ВитаминС-1	Каша манная на молоке с маслом сливочным	21-42
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай каркаде с сахаром	4-64
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>47-52</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	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	19-73
			Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Макароны вермишель, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Приправы, Вода		
Сб.рец.2004г.М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминРР-3	Шницель рубленый .	58-72
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Сахары папировочные, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Вода, Масса подуфабриката		
Раз-но пр-им стол.школы Гармония	1	130	Калорийность-269, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-33, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	12-74
			Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кушан целый, Вода		
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
			Калорийность-60, Углеводы-15	Чай с сахаром	2-59
			Сахар-песок, Чай чёрный, Вода		
<b>Итого за Обед</b>					<b>97-24</b>
<b>Итого за день</b>					<b>144-76</b>
			Калорийность-1188, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-164, ВитаминА-119, ВитаминВ2-1, ВитаминС-6, ВитаминРР-5		

Директор

Чугалева 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>Обед-1 комплекс (5-11 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.Удмуртская 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, Зелень п-ф, Чеснок	Салат "Тазалык"	28-32
Сб.рец.2004г.Москва	451	100	Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминРР-3 Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сахари папиросочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Биточки рубленые.	72-93
Раз-но пр-ам стол.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, Кумин целый, Вода	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	18-57
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.Москва	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром, с лимоном	5-29
<b>Итого за Обед</b>					<b>128-57</b>
<b>Обед-2 комплекс (5-11 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.Москва	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	17-67
Сб.рец.2004г.Москва	451	100	Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминРР-3 Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сахари папиросочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Биточки рубленые.	72-93
Раз-но пр-ам стол.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, Кумин целый, Вода	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	18-57
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.Москва	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром, с лимоном	5-29
<b>Итого за Обед</b>					<b>117-92</b>
<b>Обед-3 комплекс (5-11 кл.)</b>					
Сб.рец.2004г.Удмуртская 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, Зелень п-ф, Чеснок	Салат "Тазалык"	28-32
Сб.рец.2004г.Москва	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	17-67
Сб.рец.2004г.Москва	451	100	Калорийность-203, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминРР-3 Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сахари папиросочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Биточки рубленые.	72-93
Раз-но пр-ам стол.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, Кумин целый, Вода	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	18-57
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.Москва	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром, с лимоном	5-29
<b>Итого за Обед</b>					<b>146-24</b>
<b>Завтрак-9 комплекс 5кл-11кл</b>					
Сб.рец.2004г.Москва	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63	Сыр голланд порциями	25-25
Сб.рец.2004г.Москва	302	200/10	Калорийность-281, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа ячневая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	28-06
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.рец.2004г.Москва	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром, с лимоном	5-29
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>65-50</b>

Директор

Чугаева А.А.

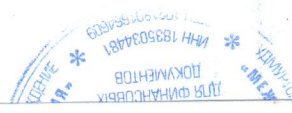
Зав.производством

Захарькова И.Н.

Бухгалтер

Никифина Т.В.





Школа  
Гармония

27 января 2025

понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<b>Обед-Льготники (дети м.д.1 корп.)</b>					
Удмуртская национальная кухня		100/40	Калорийность-189, Белки-1, Жиры-14, Углеводы-14, ВитаминС-25, ВитаминРР-1 <i>Капуста белокооч свежая, Лимонная кислота, кукуруза консерв., Лук зеленый, Морковь, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Яблоки, Масло растительное, Яйцо, Зелень п-ф</i>	<b>Салат "Золотая осень."</b>	38-96
Сб.рец.2004г.Москва	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2 <i>Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы</i>	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы</b>	17-67
Раз-но пр-ам школ школы Гармония	1	150	Калорийность-311, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-38, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 <i>Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Кукуруза, Вода</i>	<b>Каши гречневая рассыпчатая с овощами</b>	15-48
Сб.рец.2004г.Москва	686	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 <i>Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода</i>	<b>Хлеб пшеничный</b>	3-46
			Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4	<b>Чай с сахаром, с лимоном</b>	5-29
<b>Итого за Обед</b>			<b>Калорийность-839, Белки-21, Жиры-37, Углеводы-106, ВитаминА-6, ВитаминС-45, ВитаминРР-4</b>		<b>80-86</b>

Директор

Чугаев 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	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	<b>Сыр голланд порциями</b>	16-83
Сб.рец.2004г.М осква	302	150/7,5	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-30, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа ячневая, Вода, Масса кашн, Масло сливочное</i>	<b>Каша ячневая на молоке с маслом сливочным</b>	21-11
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	<b>Батон</b>	6-90
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 <i>Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода</i>	<b>Чай с сахаром , с лимоном</b>	5-29
<b>Итого за Завтрак</b>					<b>50-13</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 <i>Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы</i>	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы</b>	17-67
Сб.рец.2004г.М осква	451	85	Калорийность-173, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминРР-3 <i>Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сахари папировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуж.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката</i>	<b>Биточки рубленые .</b>	61-99
Раз-на пр-ам столовой Гармония	1	180	Калорийность-373, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-45, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 <i>Крупа гречневая , Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Кушн целый, Вода</i>	<b>Каша гречневая рассыпчатая с овощами</b>	18-57
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	<b>Хлеб пшеничный</b>	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 <i>Сахар-песок, Чай черный , Лимон, Вода</i>	<b>Чай с сахаром , с лимоном</b>	5-29
<b>Итого за Обед</b>					<b>106-98</b>
<b>Итого за день</b>					<b>157-11</b>

Директор

ШКОЛА  
ГАРМОНИЯ  
ДЛЯ ФИНАНСОВЫХ  
ДОКУМЕНТОВ

Чугалева А.Х.

Зав. производством

Захарикова И.Н.

Бухгалтер

Никитина Т.В.