

понедельник

Источники 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. 2004г.М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминРР-3 Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож. в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Биточки рубленые.	58-39
Сб.рец. 2004г.М осква	512	140	Калорийность-196, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-20, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Вода	Рис припущенный	13-75
Сб.рец. 2004г.М осква	686	200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Хлеб пшеничный. Чай с сахаром, с лимоном	3-46 5-78
Итого за Обед					81-38
Обед-7комплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец. 2004г.М осква	140	250/12,5	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-6, ВитаминС-19, ВитаминРР-2 Вода, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Картофель, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Зелень п-ф, Лавровый лист сушен., Соль поваренная пищевая, Приправы	Суп картофельный с макаронными изделиями *	21-58
Сб.рец. 2004г.М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминРР-3 Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сухари панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож. в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката	Биточки рубленые.	58-39
Сб.рец. 2004г.М осква	512	140	Калорийность-196, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-20, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Вода	Рис припущенный	13-75
Сб.рец. 2004г.М осква	686	200	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Хлеб пшеничный. Чай с сахаром, с лимоном	3-46 5-78
Итого за Обед					102-96

Директор
ШКОЛЫ
ГАРМОНИЯ
Чугалас А.Х.
для финансовых
документов
ИНН 1905034861

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. 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	200/10	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-42, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Крупа манная, Молоко пастер. 2,5 жирн., Сахар-песок. Соль поваренная пищевая., Вода, Масса каша, Масло сливочное	Каша манная на молоке с маслом сливочным	33-39
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 Сахар-песок, Чай каркаде., Вода	Чай каркаде с сахаром	4-69
Итого за Завтрак Калорийность-454, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-78, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1					43-60
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец. 2004г.М осква	140	250/12,5	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-6, ВитаминС-19, ВитаминРР-2 Вода, Цыпленок потр. 1 кат. бройл., Картофель, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Зелень п-ф, Лавровый лист сушен., Соль поваренная пищевая., Приправы	Суп картофельный с макаронными изделиями *	21-58
Сб.рец. 2004г.М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминРР-3 Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Сахар панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф. заморож. в блоках для дет. питания, Вода, Масса полуфабриката	Биточки рубленые.	58-02
Сб.рец. 2004г.М осква	512	120	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-31, ВитаминА-17, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Вода	Рис припущенный	11-78
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4 Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода	Чай с сахаром, с лимоном	5-78
Итого за Обед Калорийность-669, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-101, ВитаминА-23, ВитаминС-24, ВитаминРР-6					100-62
Итого за день Калорийность-1 123, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-179, ВитаминА-83, ВитаминВ2-1, ВитаминС-25, ВитаминРР-6					144-22



Директор

Чугалова А.А.

Повар

Салникова Л.А.

Калькулятор Пикитина Т.В.

понедельник

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-291, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-42, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша манная на молоке с маслом сливочным	33-39
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		40/1шт.	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Печенье сахарное	7-38
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай каркаде с сахаром	4-69
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
Итого за Завтрак					83-73
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2008 Ижевск	20	60	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-13	Салат из квашеной капусты со свеклой	11-96
			Капуста квашеная, Свекла красная, Лук репчатый, Сахар-песок, Масло растительное		
Сб.рец.2004г.М осква	140	250/12,5	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминА-6, ВитаминС-19, ВитаминРР-2	Суп картофельный с макаронными изделиями *	21-58
			Вода, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Картофель, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Зелень п-ф, Лавровый лист сушен., Соль поваренная пищевая, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	451	80	Калорийность-162, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминРР-3	Биточки рубленые .	58-39
			Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Сахар панировочные, Хлеб пшеничный, Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Приправы, Вода, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	512	140	Калорийность-196, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-20, ВитаминРР-1	Рис припущенный	13-75
			Масло сливочное, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Вода		
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	686	200	Калорийность-63, Углеводы-15, ВитаминС-4	Чай с сахаром, с лимоном	5-78
			Сахар-песок, Чай черный, Лимон, Вода		
Итого за Обед					114-92
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2008 Ижевск	98	150	Калорийность-257, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-32, ВитаминА-61, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные с сыром.	34-36
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Сыр голландский, Вода		
		30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15	Хлеб пшеничный	2-59
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	270	Калорийность-113, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-26, ВитаминС-14	Груши	103-24
Итого за Полдник					157-25
Итого за день					355-90
					Калорийность-2 089, Белки-54, Жиры-69, Углеводы-322, ВитаминА-2 831, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-60, ВитаминРР-8



Директор

Чугаласов А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

понедельник

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. 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	97	10	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3, ВитаминА-21	Сыр голланд порциями	13-32
		200/10	Калорийность-317, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-46, ВитаминА-62, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	37-13
		40	Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	5-52
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Чай каркаде с сахаром	4-69
			Сахар-песок, Чай каркаде , Вода		
Итого за Завтрак			Калорийность-518, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-82, ВитаминА-83, ВитаминС-1, ВитаминРР-1		60-66
<u>Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	139	250/12,5	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-20, ВитаминА-6, ВитаминС-12, ВитаминРР-2	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-91
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Сб.рец.2008 Ижевск	76	65	Калорийность-59, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-4, ВитаминА-23, ВитаминРР-1	Комлета "Загадка".	55-45
			Масо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Яйцо, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Хлеб пшеничный , Вода, Масса полуфабриката		
Раз-но пр-ам стат.школы Гармония	1	140	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-35, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	14-75
			Крупа гречневая , Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Чеснок, Кушм.цельм, 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 каркаде с сахаром	4-69
			Сахар-песок, Чай каркаде , Вода		
Итого за Обед			Калорийность-708, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-98, ВитаминА-30, ВитаминС-15, ВитаминРР-4		97-13
Итого за день			Калорийность-1 226, Белки-40, Жиры-39, Углеводы-181, ВитаминА-113, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-17, ВитаминРР-5		157-79

Директор

Школа Гармония

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

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)
Обед-1 комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец. 2008 Ижевск	17	100	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-26 <i>Капуста квашеная, Лук зеленый, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень п-ф</i>	Салат из квашеной капусты	29-23
Сб.рец. 2008 Ижевск	76	100	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 <i>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</i>	Котлета "Загадка".	85-68
Раз-но пр-ам стол школы 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, Кумин целый, Вода</i>	Каши гречневая рассыпчатая с овощами	18-96
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 <i>Сахар-песок, Чай каркаде, Вода</i>	Чай каркаде с сахаром	4-69
Итого за Обед					Калорийность-699, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-94, ВитаминА-36, ВитаминС-30, ВитаминРР-3 142-02
Обед-2 комплекс (5-11 кл.)					
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>	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-91
Сб.рец. 2008 Ижевск	76	100	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 <i>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</i>	Котлета "Загадка".	85-68
Раз-но пр-ам стол школы 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, Кумин целый, Вода</i>	Каши гречневая рассыпчатая с овощами	18-96
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 <i>Сахар-песок, Чай каркаде, Вода</i>	Чай каркаде с сахаром	4-69
Итого за Обед					Калорийность-800, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-105, ВитаминА-42, ВитаминС-16, ВитаминРР-5 130-70
Обед-3 комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец. 2008 Ижевск	17	100	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-26 <i>Капуста квашеная, Лук зеленый, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень п-ф</i>	Салат из квашеной капусты	29-23
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>	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-91
Сб.рец. 2008 Ижевск	76	100	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 <i>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</i>	Котлета "Загадка".	85-68
Раз-но пр-ам стол школы 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, Кумин целый, Вода</i>	Каши гречневая рассыпчатая с овощами	18-96
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 <i>Сахар-песок, Чай каркаде, Вода</i>	Чай каркаде с сахаром	4-69
Итого за Обед					Калорийность-885, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-113, ВитаминА-42, ВитаминВ2-1, ВитаминС-42, ВитаминРР-6 159-93
Завтрак-9 комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец. 2004г.М осква	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63	Сыр голланд порциями	39-96
		200/10	Калорийность-317, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-46, ВитаминА-62, 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>	Каши молочная "Дружба" с маслом сливочным	37-13
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.рец. 2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15 <i>Сахар-песок, Чай каркаде, Вода</i>	Чай каркаде с сахаром	4-69
Итого за Завтрак					Калорийность-619, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-88, ВитаминА-125, ВитаминС-2, ВитаминРР-1 88-68

Директор

Чугаев А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

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)
Обед-Льготники (дети м\д.1 корп.)					
Сб.рец.2008 Ижевск	17	70	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-18 Капуста квашеная, Лук репчатый, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат из квашеной капусты	16-11
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	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	17-91
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	1	160	Калорийность-331, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-40, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая, Чеснок, Кумин целый, Вода	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	16-85
Сб.рец.2004г.М осква	50	700	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Сахар-песок, Кляква, Вода	Хлеб пшеничный	4-33
	200		Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-4	Напиток клюквенный	26-29
Итого за Обед Калорийность-792, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-115, ВитаминА-6, ВитаминС-37, ВитаминРР-4					81-49

Директор

Чугалас А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

