

вторник

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.2004г.М осква	462	80	Калорийность-197, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-11, ВитаминС-2, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката	Тефтели с рисом	53-38
Сб.рец.2004г.М осква	297	140	Калорийность-212, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33, ВитаминА-20, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Крупа гречневая, Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	15-62
Сб.рец.2004г.М осква	705	180	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-180 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Хлеб пшеничный. Напиток из плодов шиповника	3-46 8-43
Итого за Обед			Калорийность-622, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-91, ВитаминА-20, ВитаминС-183, ВитаминРР-3		80-89

<u>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</u>					
Сб.рец.2004г.М осква	135	250/12,5/10	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2 Капуста белокоп.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Зеленый горошек, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	24-56
Сб.рец.2004г.М осква	462	80	Калорийность-197, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-11, ВитаминС-2, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката	Тефтели с рисом	53-38
Сб.рец.2004г.М осква	297	140	Калорийность-212, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33, ВитаминА-20, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Крупа гречневая, Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	15-62
Сб.рец.2004г.М осква	705	180	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1 Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-180 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Хлеб пшеничный. Напиток из плодов шиповника	3-46 8-43
Итого за Обед			Калорийность-779, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-102, ВитаминА-41, ВитаминС-206, ВитаминРР-5		105-45

Директор

Чугалас А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

вторник

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-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 каш, Масло сливочное	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	25-29
		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	14-16
Итого за Завтрак Калорийность-438, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72, ВитаминА-60, ВитаминС-2, ВитаминРР-1					44-97
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	135	250/12,5/10	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2 Капуста белокоп.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зеленый горошек, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	24-56
Сб.рец.2004г.М осква	462	70	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-9, ВитаминС-2, ВитаминРР-2 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Тефтели с рисом	46-71
Сб.рец.2004г.М осква	297	140	Калорийность-212, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33, ВитаминА-20, ВитаминРР-1 Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода	Каша гречневая рассыпчатая.	15-62
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	705	180	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-180 Плоды шиповника сух., Сахар-песок, Вода	Напиток из плодов шиповника	8-43
Итого за Обед Калорийность-777, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-106, ВитаминА-41, ВитаминС-206, ВитаминРР-5					99-65
Итого за день Калорийность-1214, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-178, ВитаминА-101, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-207, ВитаминРР-6					144-62

Директор

Чугалов А.Х.

Повар

Салихова Л.А.

Калькулятор Т.В.



вторник

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-313, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшенинная на молоке с маслом сливочным	33-61
		50	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
		40/шт.	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Печенье сахарное	7-38
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	18-88
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок		
Итого за Завтрак					98-14
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.М осква	73	60	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-6	Винегрет овощной с кукурузой	13-71
			Картофель, Свекла красная, Морковь, Огурцы консервированные, Лук зеленый, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., кукуруза консерв., Зелень п-ф		
Сб.рец.2004г.М осква	135	250/12,5/10	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-21, ВитаминС-23, ВитаминРР-2	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной	24-56
			Капуста белокоч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зеленый горошек, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	462	80	Калорийность-197, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-11, ВитаминС-2, ВитаминРР-2	Тефтели с рисом	53-38
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2004г.М осква	297	140	Калорийность-212, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-33, ВитаминА-20, ВитаминРР-1	Каша гречневая рассыпчатая.	15-62
			Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Крупа гречневая., Вода		
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	705	180	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-180	Напиток из плодов шиповника	8-43
			Плоды шиповника сух./Сахар-песок, Вода		
Итого за Обед					119-16
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	11-50
			Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи прессованные, 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	17-06
		130	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13, ВитаминС-21	Яблоки	17-91
Итого за Полдник					46-47
Итого за день					263-77
					Калорийность-2 195, Белки-57, Жиры-80, Углеводы-315, ВитаминА-2 818, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-253, ВитаминРР-9



Директор

Чугалев А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

вторник

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	67	100	Калорийность-159, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-2, ВитаминА-25, ВитаминС-12, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Капуста белокоч.свежая, Морковь, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката, Масло растительное	Биточки "Диетические"	79-42
Сб.рец.2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	16-86
Сб.рец.2004г.М осква	100	100	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-7	Огурцы свежие	40-41
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-57
Итого за Обед					Калорийность-723, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-118, ВитаминаА-50, ВитаминС-20, ВитаминРР-5 152-59
Обед-2 комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Сметана, Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	24-40
Сб.рец.2008 Ижевск	67	100	Калорийность-159, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-2, ВитаминА-25, ВитаминС-12, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Капуста белокоч.свежая, Морковь, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката, Масло растительное	Биточки "Диетические"	79-42
Сб.рец.2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	16-86
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-57
Итого за Обед					Калорийность-894, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-134, ВитаминаА-72, ВитаминС-30, ВитаминРР-7 136-58
Обед-3 комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Сметана, Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	24-40
Сб.рец.2008 Ижевск	67	100	Калорийность-159, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-2, ВитаминА-25, ВитаминС-12, ВитаминРР-3 Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Капуста белокоч.свежая, Морковь, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката, Масло растительное	Биточки "Диетические"	79-42
Сб.рец.2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	16-86
Сб.рец.2004г.М осква	100	100	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-7	Огурцы свежие	40-41
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-57
Итого за Обед					Калорийность-905, Белки-35, Жиры-25, Углеводы-136, ВитаминаА-72, ВитаминС-37, ВитаминРР-7 176-99
Завтрак-9 комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец.2004г.М осква	337	40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, ВитаминА-100	Яйцо вареное	17-95
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.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	18-37
Итого за Завтрак					Калорийность-651, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-96, ВитаминаА-179, ВитаминВ2-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-1 76-88

Директор

Чугаева А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

Школа
Гармония

29 апреля 2025

вторник

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	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыплята потр.1 кат.бройл., Сметана, Приправы	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	24-40
Сб.рец.2004г.М осква	332	180	Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминА-25, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	16-86
Сборник в доп.орг.по УР	402	60	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-4	Огурцы свежие.	24-24
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46 Сахар-песок, Изюм, Вода	Компот из изюма	11-57
Итого за Обед Калорийность-720, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-128, ВитаминА-47, ВитаминС-22, ВитаминРР-3					80-53

Директор



Нугалас А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

вторник

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	150/7,5	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	25-32
		40	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное		
		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 с молоком	18-37
			Какао-порошок, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Вода		
Итого за Завтрак					49-21
Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
Сб.рец.2004г.М осква	132	250/12,5/10	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-18, ВитаминА-21, ВитаминС-17, ВитаминРР-2	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	24-40
			Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Крупа перловая, Вода, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Сметана, Приправы		
Сб.рец.2008 Ижевск	67	70	Калорийность-111, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминА-18, ВитаминС-9, ВитаминРР-2	Биточки "Диетические"	55-33
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Капуста белокоч.свежая, Морковь, Яйцо, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката, Масло растительное		
Сб.рец.2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	14-05
			Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая		
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-192, Белки-1, Углеводы-46	Компот из изюма	11-57
			Сахар-песок, Изюм, Вода		
Итого за Обед					108-81
Итого за день					158-02



Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.