

среда

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 .	26-60
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-313, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	29-07
		50	Молоко пастер. 2.5 жирн. . Сахар-песок. Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
		40/шт.	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Печенье сахарное	7-43
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Кофейный напиток с молоком	21-63
			Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1		
			Кофейный напиток, молоко сухое обезжир., Сахар-песок		
Итого за Завтрак					91-63
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.М осква	40	60	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-6, ВитаминС-27	Салат "Витаминный"	18-54
			Зеленый горошек, Капуста белокоч.свежая, Лимонная кислота, Лук зеленый, Морковь, Перец сладкий, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Зелень п-ф, Масло растительное		
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	18-46
			Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Горох, Картофель, Лавровый лист сушен., Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	642	50/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6	Плов из птицы.	63-70
			Цыпленок потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Приправы, Кумин целый, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей		
		55	Калорийность-124, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-76
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	12-07
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
Итого за Обед					117-53
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.М осква	340	100/20	Калорийность-253, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-2, ВитаминА-238, ВитаминС-1	Омлет натуральный с сыром	55-25
			Яйцо, Масло растительное, Молоко пастер.2.5 жирн. . Соль поваренная пищевая., Сыр голландский		
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	14-91
		160	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16, ВитаминС-26	Яблоки	22-31
Итого за Полдник					92-47
Итого за день					301-63
					Калорийность-2 488, Белки-71, Жиры-108, Углеводы-316, ВитаминА-3 036, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-83, ВитаминРР-12

Директор

ШКОЛА
ГАРМОНИЯ

ДЛЯ ФИНАНСОВЫХ
ДОКУМЕНТОВ

ИНН 1835034401
ОГРН 1021801664933

Мугалаев А.Х.

Повар

Салинова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-1комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	14	100	Калорийность-145, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминА-4, ВитаминС-18, ВитаминPP-1 Морковь, Капуста белокооч.свежая, Озурцы свежие, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зельнь п-ф	Салат "Можгинский"	23-17
Сб.рец.2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминPP-3 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	66-71
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминPP-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	26-51
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминPP-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	12-18
Итого за Обед					132-90
Обед-2комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминPP-2 Свекла красная, Капуста белокооч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зельнь п-ф. Приправы	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-73
Сб.рец.2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминPP-3 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	66-71
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминPP-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	26-51
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминPP-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	12-18
Итого за Обед					133-46
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.2004г.Уд муртская кухня	14	100	Калорийность-145, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминА-4, ВитаминС-18, ВитаминPP-1 Морковь, Капуста белокооч.свежая, Озурцы свежие, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зельнь п-ф	Салат "Можгинский"	23-17
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминPP-2 Свекла красная, Капуста белокооч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зельнь п-ф. Приправы	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-73
Сб.рец.2004г.М осква	462	100	Калорийность-246, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-13, ВитаминС-3, ВитаминPP-3 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	66-71
Сб.рец.2008 Ижевск	92	180	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26, ВитаминА-38, ВитаминС-31, ВитаминPP-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн. , Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	26-51
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминPP-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	12-18
Итого за Обед					156-63
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец.2004г.М осква	366	100/20	Калорийность-272, Белки-23, Жиры-4, Углеводы-35, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминPP-1 Сухари пшаровичные, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Творог п/ж , Сметана , Яйцо, Масло сливочное, Мука пшеничная в/с, Крупа манная, Повидло	Запеканка творожная с повидлом	61-61
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
		40/шт.	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Печенье сахарное	7-39
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн. , Сахар-песок	Кофейный напиток с молоком	16-65
Итого за Завтрак					92-55

Директор

Чугалас А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

Итого за Завтрак

Калорийность-704, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-114, ВитаминА-49, ВитаминС-2, ВитаминPP-1

92-55

Школа Гармония

ДЛЯ ФИНАНСОВЫХ ДОКУМЕНТОВ

ИИН 1835034487

ОГРН 7021801654830

среда

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.Уд муртская кухня	14	60	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3, ВитаминА-2, ВитаминС-11 Морковь, Капуста белокооч.свежая, Огурцы свежие, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелье п-ф	Салат "Можгинский"	13-90
Сб.рец.2004г.М осква	110	250/12,5/10	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-13, ВитаминА-21, ВитаминС-21, ВитаминРР-2 Свекла красная, Капуста белокооч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зелье п-ф, Приправы	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	23-73
Сб.рец.2004г.М осква	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 ,	22-09
Сб.рец.2004г.М осква	638	100	Калорийность-226, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-50, ВитаминС-2 Кураго, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Хлеб пшеничный	8-66
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	12-18
Итого за Обед Калорийность-792, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-126, ВитаминА-55, ВитаминС-60, ВитаминРР-5					80-56

Директор



Шеф повар

[Handwritten signature]

Захарикова И.Н.

Калькулятор

[Handwritten signature]

Никитина Т.В.



среда

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	зн. 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	366	80/16	Калорийность-218, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-28, ВитаминА-20, ВитаминРР-1	Запеканка творожная с повидлом	48-78
		45	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	Батон	6-21
Сб.рец.2004г.М осква	685	200	Калорийность-60, Углеводы-15	Чай каркаде с сахаром	4-60
			Сахар-песок, Чай каркаде, Вода		
Итого за Завтрак					59-59
Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
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.	23-73
			Свекла красная, Капуста белокопч.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Масло растительное, Лимонная кислота, Цыпленок потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф. Приправы		
Сб.рец.2004г.М осква	462	55	Калорийность-135, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-7, ВитаминС-2, ВитаминРР-2	Тефтели с рисом	36-37
			Мясо говядина полуф.заморож.в блоках для дет.питания, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Крупа рисовая, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката		
Сб.рец.2008 Ижевск	92	150	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминА-32, ВитаминС-26, ВитаминРР-2	Картофельное пюре	22-09
			Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., 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-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Компот из кураги	12-18
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
Итого за Обед					97-83
Итого за день					157-42
					Калорийность-1 100, Белки-43, Жиры-29, Углеводы-168, ВитаминА-73, ВитаминВ2-1, ВитаминС-51, ВитаминРР-7



Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

среда

Источник 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	642	50/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Цыплята потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая, Приправы, Кулин цельный, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы.	63-70
		60	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	5-19
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	12-07
Итого за Обед					80-96
Обед-7комплекс (1-4 кл.)					
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, Лаавровый лист сушен., Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Приправы	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	18-46
Сб.рец.2004г.М осква	642	50/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Цыплята потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая, Приправы, Кулин цельный, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы.	63-70
		60	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	5-19
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	12-07
Итого за Обед					99-42

Директор

Чугалева А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Вилкина Т.В.



среда

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 <i>молоко сухое обезжир., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	25-96
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
Сб.рец.2004г.М осква	692	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	16-65
Итого за Завтрак					48-13
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
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	18-46
Сб.рец.2004г.М осква	642	50/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 <i>Цыпленок потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая., Курица цельный, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей</i>	Плов из птицы.	63-70
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2004г.М осква	638	180	Калорийность-149, Белки-2, Углеводы-35, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Кураго, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i>	Компот из кураги	10-87
Итого за Обед					96-49
Итого за день					144-62

Директор

Чугалев А.Х.

Повар

Салинова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

