

пятница

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. 2008 Ижевск	119	150/7,5	Калорийность-227, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-33, Витамина-45, 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.	25-85
		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 сухое обезжир., Сахар-песок	Кофейный напиток с молоком	16-44
Итого за Завтрак					47-81
Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)					
Сб.рец. 2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, Витамина-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф	Уха со взбитым яйцом	30-74
Сб.рец. 2008 Ижевск	81	50	Калорийность-126, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-5, Витамина-29, ВитаминС-1, ВитаминРР-2 Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер. 2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	31-51
Сб.рец. 2008 Ижевск	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	25-43
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец. 2008 Ижевск	153	150	Калорийность-107, Углеводы-26 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	5-44
Итого за Обед					96-58
Итого за день					144-39
			Калорийность-1 024, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-157, Витамина-160, ВитаминВ2-1, ВитаминС-47, ВитаминРР-7		

Директор

Чугалов А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

пятница

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	97	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд порциями	27-19
Сб.рец.2008 Ижевск	119	200/10	Калорийность-302, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-44, ВитаминА-59, 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.	34-20
		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	7-38
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	18-95
Итого за Завтрак					94-62
Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйцо, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф	Уха со взбитым яйцом	30-37
Сб.рец.2008 Ижевск	81	70	Калорийность-176, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-6, ВитаминА-41, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 Масо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Приправы, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	44-11
Сб.рец.2008 Ижевск	92	155	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, ВитаминА-33, ВитаминС-27, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер.2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	26-28
Сб.рец.2004г.М осква	100	60	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-4	Огурцы свежие	26-57
		40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.рец.2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-25
Итого за Обед					138-04
Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)					
Сб.рец.2004г.Уо муртская кухня	416	100	Калорийность-309, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-32, ВитаминА-126, ВитаминРР-1 Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль поваренная пищевая., Дрожжи пресованные, Сыр голландский, Масло сливочное	Шаньга с сыром	48-54
Сб.рец.2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	17-04
		180/шт.	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18, ВитаминС-30, ВитаминРР-1	Яблоки	25-18
Итого за Полдник					90-76
Итого за день					323-42
Калорийность-2 005, Белки-62, Жиры-66, Углеводы-296, ВитаминА-2 965, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-91, ВитаминРР-10					

Директор:

Чугазаев А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.



пятница

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.1994г.	25	100	Калорийность-216, Белки-2, Жиры-21, Углеводы-5, ВитаминА-15, ВитаминС-12 Картофель, Лук зеленый, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль поваренная пищевая, Зеленый горошек, Яйцо, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат "Летний"	38-69
Сб.рец.2004г.М осква	642	100/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Цыпленок потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая, Куини целый, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы..	86-84
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Хлеб пшеничный Компот из кураги	4-33 9-96
Итого за Обед					139-82
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, ВитаминРР-2 Свекла красная, Капуста белокоп.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	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	22-62
Сб.рец.2004г.М осква	642	100/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Цыпленок потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая, Куини целый, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы..	86-84
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Хлеб пшеничный Компот из кураги	4-33 9-96
Итого за Обед					123-75
Обед-3комплекс (5-11 кл.)					
Сб.рец.1994г.	25	100	Калорийность-216, Белки-2, Жиры-21, Углеводы-5, ВитаминА-15, ВитаминС-12 Картофель, Лук зеленый, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль поваренная пищевая, Зеленый горошек, Яйцо, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат "Летний"	38-69
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 белокоп.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	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	22-62
Сб.рец.2004г.М осква	642	100/200	Калорийность-589, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-58, ВитаминА-28, ВитаминС-5, ВитаминРР-6 Цыпленок потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Соль поваренная пищевая, Куини целый, Приправы, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей	Плов из птицы..	86-84
Сб.рец.2004г.М осква	638	200	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1 Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Хлеб пшеничный Компот из кураги	4-33 9-96
Итого за Обед					162-44
Завтрак-9комплекс 5кл-11кл					
Сб.рец.2004г.М осква	97	30	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-9, ВитаминА-63	Сыр голланд порциями	40-79
Сб.рец.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-306, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	33-55
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок	Батон Кофейный напиток с молоком	6-90 19-01
Итого за Завтрак					100-25

Директор

Чуганов А.И.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

Школа
Гармония

04 апреля 2025

пятница

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Обед-Льготники (дети м.д.1 корп.)</u>					
Сб.рец.1994г.	25	50	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминА-8, ВитаминС-6 Картофель, Лук зеленый, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль поваренная пищевая., Зеленый горошек , Яйцо, Масло растительное, Зелень п-ф	Салат "Летний"	19-35
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 белокач.свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплата потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана , Зелень п-ф, Приправы	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	22-72
Раз-но пр-ам стол.школы Гармония	10	200	Калорийность-435, Белки-6, Жиры-21, Углеводы-59, ВитаминС-4, ВитаминРР-2 Рис пропаренный, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль поваренная пищевая., Кушан целый, Чеснок, Вода, Приправы	Рис припущенный с овощами	25-45
Сб.рец.2004г.М осква	638	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
		200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	9-96
		Итого за Обед Калорийность-959, Белки-17, Жиры-41, Углеводы-133, ВитаминА-29, ВитаминС-33, ВитаминРР-5			

Директор

Чугалова А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

пятница

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	200/10	Калорийность-306, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-45, ВитаминА-59, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	33-55
		50	Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа пшеничная, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
Сб.рец.2004г.М осква	692	200	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1	Кофейный напиток с молоком	19-01
			Кофейный напиток, Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок		
Итого за Завтрак					59-46
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.	22-58
			Свекла красная, Капуста белокач.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	642	60/200	Калорийность-612, Белки-20, Жиры-33, Углеводы-61, ВитаминА-30, ВитаминС-5, ВитаминРР-6	Плов из птицы.	61-71
			Цыпленок потр.1 кат.бройл., Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Рис пропаренный, Чеснок, Приправы, Соль поваренная пищевая, Курица целый, Масса тушеного мяса, Масса риса и овощей		
		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	9-96
			Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода		
Итого за Обед					97-71
Итого за день					157-17
Калорийность-1 596, Белки-46, Жиры-58, Углеводы-227, ВитаминА-130, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-10					

Директор



Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.

пятница

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
Обед-бкомплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец. 2008 Ижевск	81	70	Калорийность-176, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-6, ВитаминА-41, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер. 2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	44-11
Сб.рец. 2008 Ижевск	92	155	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, ВитаминА-33, ВитаминС-27, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер. 2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	26-28
Сб.рец. 2008 Ижевск	153	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец. 2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-25
Итого за Обед					81-10
Обед-7комплекс (1-4 кл.)					
Сб.рец. 2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 Картофель, Лавровый лист, сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Яйцо, Горбуша потр. обезглавлен. морожен., Вода, Зелень п-ф	Уха со взбитым яйцом	30-37
Сб.рец. 2008 Ижевск	81	70	Калорийность-176, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-6, ВитаминА-41, ВитаминС-1, ВитаминРР-3 Мясо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер. 2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Приправы, Масса полуфабриката	Фрикадельки "Петушок"	44-11
Сб.рец. 2008 Ижевск	92	155	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, ВитаминА-33, ВитаминС-27, ВитаминРР-2 Картофель, Молоко пастер. 2,5 жирн., Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Картофельное пюре .	26-28
Сб.рец. 2008 Ижевск	153	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный.	3-46
Сб.рец. 2008 Ижевск	153	200	Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-35, ВитаминС-1 Сахар-песок, Сухофрукты, Вода	Компот из смеси сухофруктов	7-25
Итого за Обед					111-47

Директор

Чугаласов А.Х.

Повар

Саликова Л.А.

Калькулятор Никитина Т.В.

