

пятница

Источник Рецептуры	Номер	Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Наименование блюда	Стоимость питания (руб)
<u>Обед-бкомплекс (1-4 кл.)</u>					
Сб.рец. 2004г.М осква	498	70	Калорийность-222, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-12, ВитаминА-33, ВитаминС-2, ВитаминРР-5 Масо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер. 2,5 жирн., Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката, Приправы	Котлеты рубленные из птицы	52-13
Сб.рец. 2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	14-05
		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	11-65
Итого за Обед Калорийность-712, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-114, ВитаминА-54, ВитаминС-3, ВитаминРР-5					81-29
<u>Обед-7комплекс (1-4 кл.)</u>					
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, Цыплята потр.1 кат.бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет.	24-21
Сб.рец. 2004г.М осква	498	70	Калорийность-222, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-12, ВитаминА-33, ВитаминС-2, ВитаминРР-5 Масо п/ф (курин.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер. 2,5 жирн., Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката, Приправы	Котлеты рубленные из птицы	52-13
Сб.рец. 2004г.М осква	332	150	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-36, ВитаминА-21, ВитаминРР-1 Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	14-05
		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	11-65
Итого за Обед Калорийность-871, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-127, ВитаминА-75, ВитаминС-23, ВитаминРР-7					105-50

Директор

Чугалева 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)
<u>Завтрак-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</u>					
Св.рец.2004г.М осква	692	150/7,5	Калорийность-239, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-35, ВитаминА-47, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	27-22
		40	Молоко пастер 2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая , Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное		
		40	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	Батон	5-52
		160	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, ВитаминА-16, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер 2,5 жирн. , Сахар-песок	Кофейный напиток с молоком	15-13
Итого за Завтрак			Калорийность-448, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-75, ВитаминА-63, ВитаминС-2, ВитаминРР-1	47-87	
<u>Обед-8комплекс (дети ОВЗ 2 корп.)</u>					
Св.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.	24-21
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					
Св.рец.2004г.М осква	498	60	Калорийность-191, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминА-28, ВитаминС-2, ВитаминРР-4	Комлеты рубленые из птицы	44-67
Мясо п-ф (куриц.), Хлеб пшеничный , Молоко пастер 2,5 жирн. , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката, Приправы					
Св.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.					
Св.рец.2004г.М осква	638	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
		170	Калорийность-163, Белки-1, Углеводы-39	Компот из изюма	9-90
		Сахар-песок, Изюм, Вода			
Итого за Обед			Калорийность-811, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-118, ВитаминА-70, ВитаминС-23, ВитаминРР-6	96-29	
Итого за день			Калорийность-1 258, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-193, ВитаминА-133, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-25, ВитаминРР-7	144-16	

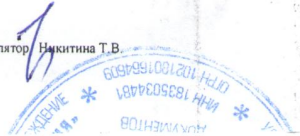
Директор

Иванова 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)
<u>Завтрак-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец. 2004г.М осква	97	20	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, ВитаминА-42	Сыр голланд порциями	26-59
		200/10	Калорийность-317, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-46, ВитаминА-62, ВитаминС-1, ВитаминРР-1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	36-17
		50	Молоко пастер. 2,5 жирн. , Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Крупа пшено, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Батон	6-90
		40/шт.	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Печенье сахарное	7-37
Сб.рец. 2004г.М осква	692	200	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-4	Кофейный напиток с молоком	18-92
			Калорийность-132, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, ВитаминА-20, ВитаминС-1 Кофейный напиток, Молоко пастер. 2,5 жирн. , Сахар-песок		
Итого за Завтрак			Калорийность-824, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-125, ВитаминА-128, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		95-95
<u>Обед-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Сб.рец. 2004г.Уд муртская кухня	25	60	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5, ВитаминС-7	Салат "Степной"	11-39
			Зеленый горошек , Картофель, Морковь, Огурцы консервированные, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Зелень п-ф		
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.	24-21
			Свекла красная, Капуста белокоч. свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло растительное, Лимонная кислота, Цыплята потр. 1 кат. бройл., Вода, Сметана, Зелень п-ф, Приправы		
Сб.рец. 2004г.М осква	498	70	Калорийность-222, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-12, ВитаминА-33, ВитаминС-2, ВитаминРР-5	Котлеты рубленые из птицы	52-12
			Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный , Молоко пастер. 2,5 жирн. , Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая., Масса полуфабриката, Приправы		
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	11-65
			Сахар-песок, Изюм, Вода		
Итого за Обед			Калорийность-976, Белки-31, Жиры-36, Углеводы-132, ВитаминА-75, ВитаминС-30, ВитаминРР-8		116-88
<u>Полдник-8комплекс (1-4 кл.полный день)</u>					
Удмуртская национальная кухня		70	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-31, ВитаминА-69	Сырная палочка	37-46
			Мука пшеничная в/с, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Вода, Масло сливочное, Масса теста, Сыр голландский		
Сб.рец. 2004г.М осква	707	200	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминА-2 600, ВитаминС-8	Сок фруктовый	17-05
		160/шт.	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16, ВитаминС-26	Яблоки	22-05
Итого за Полдник			Калорийность-447, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-72, ВитаминА-2 669, ВитаминС-35, ВитаминРР-1		76-56
Итого за день			Калорийность-2 247, Белки-64, Жиры-77, Углеводы-329, ВитаминА-2 873, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-67, ВитаминРР-10		289-39

Директор

Чугалева 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.реп.2004г.М осква	498	100	Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, ВитаминА-46, ВитаминС-3, ВитаминРР-7 Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката, Приправы	Котлеты рубленные из птицы	69-36
Сб.реп.2004г.М осква	515	180	Калорийность-291, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-42, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2 Горох, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	17-12
Сб.реп.2004г.М осква	100	60	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-4	Огурцы свежие	24-25
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.реп.2004г.М осква	638	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-894, Белки-46, Жиры-24, Углеводы-124, ВитаминА-72, ВитаминВ1-1, ВитаминС-9, ВитаминРР-10		125-02

Обед-2комплекс (5-11 кл.)

Сб.реп.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	28-26
Сб.реп.2004г.М осква	498	100	Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, ВитаминА-46, ВитаминС-3, ВитаминРР-7 Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката, Приправы	Котлеты рубленные из птицы	69-36
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.реп.2004г.М осква	638	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-713, Белки-35, Жиры-22, Углеводы-94, ВитаминА-86, ВитаминВ2-1, ВитаминС-22, ВитаминРР-9		111-91

Обед-3комплекс (5-11 кл.)

Сб.реп.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	28-26
Сб.реп.2004г.М осква	498	100	Калорийность-318, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-17, ВитаминА-46, ВитаминС-3, ВитаминРР-7 Мясо п/ф (куриц.), Хлеб пшеничный, Молоко пастер.2,5 жирн., Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Масса полуфабриката, Приправы	Котлеты рубленные из птицы	69-36
Сб.реп.2004г.М осква	515	180	Калорийность-291, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-42, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2 Горох, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	17-12
Сб.реп.2004г.М осква	100	60	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-4	Огурцы свежие	24-25
		50	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-25, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	4-33
Сб.реп.2004г.М осква	638	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-1 011, Белки-52, Жиры-29, Углеводы-137, ВитаминА-111, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-26, ВитаминРР-11		153-28

Завтрак-9комплекс 5кл-11кл

	30		Калорийность-198, Жиры-22, ВитаминА-120	Масло сливочное.	47-05
Сб.реп.2004г.М осква	302	200/10	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-44, ВитаминА-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая, Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	35-29
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
Сб.реп.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	18-88
Итого за Завтрак			Калорийность-751, Белки-14, Жиры-36, Углеводы-94, ВитаминА-200, ВитаминС-3, ВитаминРР-1		108-12

Директор

Чугалова А.Х.

Шеф повар

Захарикова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.



Школа
Гармония

11 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.реп.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	28-26
Сб.реп.2004г.М осква	515	200	Калорийность-324, Белки-19, Жиры-7, Углеводы-46, ВитаминА-28, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2 Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода	Гороховое пюре	19-02
Сб.реп.2004г.М осква	100	50	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-4	Огурцы свежие	20-21
Сб.реп.2004г.М осква	638	40	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-20, ВитаминС-1	Хлеб пшеничный	3-46
Сб.реп.2004г.М осква	638	200	Калорийность-166, Белки-2, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 Куряти, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода	Компот из кураги	9-96
Итого за Обед. Калорийность-702, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-119, ВитаминА-68, ВитаминВ1-1, ВитаминС-23, ВитаминРР-5					80-91

Директор

Чугалас 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	150/7,5	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-33, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1 <i>Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Крупа рисовая, Вода, Масса каши, Масло сливочное</i>	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	26-55
		50	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	Батон	6-90
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	18-88
Итого за Завтрак					52-33
Обед-Льготники (дети ОВЗ 1 корп.)					
Сб.рец.2008 Ижевск	60	250/12,5	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2 <i>Картофель, Лавровый лист сушен., Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая., Яйца, Горбуша потр.обезглавлен.морожен., Вода, Зелень п-ф</i>	Уха со взбитым яйцом	28-26
Сб.рец.2004г.М осква	498	70	Калорийность-222, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-12, ВитаминА-33, ВитаминС-2, ВитаминРР-5 <i>Молоко пастер.2,5 жирн., Сахар-песок, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, ВитаминС-2, ВитаминРР-5</i>	Котлеты рубленые из птицы	48-55
Сб.рец.2004г.М осква	515	150	Калорийность-243, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-35, ВитаминА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2 <i>Горох, Соль поваренная пищевая., Масло сливочное, Вода</i>	Гороховое пюре	14-26
		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, ВитаминРР-1 <i>Курага, Сахар-песок, Лимонная кислота, Вода</i>	Компот из кураги	9-96
Итого за Обед					105-36
Итого за день					157-69



Шеф повар

Захарникова И.Н.

Калькулятор

Никитина Т.В.