

Прием пищи	№ рецептуры	Выход для 1-4 класса	Выход для 5-11 класса	Белки, г 1-4 класс	Белки, г 5-11 класс	Жиры, г 1-4 класс	Жиры, г 5-11 класс	Углеводы, г 1-4 класс	Углеводы, г 5-11 класс	Энергитическая ценность, ккал 1-4 класс	Энергитическая ценность, ккал 5-11 класс	Цена 1-4 класс	Цена 5-11 класс	Цена Дети ОБЗ 1-4 класс	Цена Дети ОБЗ 5-11 класс
Наименование блюда															

06 декабря 2021 год
понедельник

Наименование блюда	Завтрак		Обед		Итого за завтрак:	Итого за обед:	Итого за день:								
	№ рецептуры	Выход	№ рецептуры	Выход											
Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом	173	200/10	240/10	6,33	7,63	10,00	5,00	28,67	46,20	230,86	260,30	18,35	21,86	18,35	21,86
Банан	338	50	50	1,50	1,51	0,50	0,51	21,00	21,00	96,00	94,51	12,50	12,50	12,50	12,50
Сыр порцирами	15	18	24	23,20	23,20	2,95	2,95	0,00	0,00	35,83	17,92	14,05	19,22	14,05	19,22
Напиток кофейный на молоке	379	200	200	3,60	3,60	2,67	2,67	29,20	29,20	155,20	155,20	13,38	13,38	13,38	13,38
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	0,84	1,12	0,16	0,22	7,41	9,88	34,48	45,98	1,25	1,25	1,25	1,25
Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,18	3,16	0,15	0,40	7,24	19,32	35,07	93,52	1,20	2,40	1,20	2,40
Итого за завтрак:				36,65	40,22	16,43	11,75	93,52	125,60	587,44	667,43	60,73	70,61	60,73	70,61
Соленый огурец	70	30	50	0,48	1,20	0,06	0,15	1,02	2,55	6,00	15,00	8,43	14,05	8,43	14,05
Суп лапша домашняя	113	250	250	2,57	3,08	5,54	6,65	11,62	13,94	115,75	138,90	7,09	7,09	7,09	7,09
Рагу из курицы	289	90/150	100/180	17,22	20,09	16,07	18,75	20,84	24,31	297,60	347,20	60,72	69,93	60,72	69,93
Кусель из яблок	352	200	200	0,24	0,24	0,12	0,12	35,76	35,76	145,08	145,08	9,96	9,96	9,96	9,96
Хлеб пшеничный	ПР	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	93,52	93,52	2,40	2,40	2,40	2,40
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96	2,50	2,50	2,50	2,50
Итого за обед:				25,91	30,01	22,63	26,51	108,32	115,64	749,91	831,66	91,10	105,93	91,10	105,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				62,56	70,23	39,06	38,26	201,84	241,24	1337,35	1409,09	151,83	176,54	151,83	176,54

Утверждаю:
 Директор гимназии №164
 К.Н. Черное



Директор ООО "Адель"

О.М. Опекина

Зае. производством пищеблока

Н.Г. Кирилловская

Прием пищи	№ рецептуры	Выход для 1-4 класса	Выход для 5-11 класса	Белки, г 1-4 класс	Белки, г 5-11 класс	Жиры, г 1-4 класс	Жиры, г 5-11 класс	Углеводы, г 1-4 класс	Углеводы, г 5-11 класс	Энергитическая ценность, ккал 1-4 класс	Энергитическая ценность, ккал 5-11 класс	Цена 1-4 класс	Цена 5-11 класс	Цена Дети ОБЗ 1-4 класс	Цена Дети ОБЗ 5-11 класс
Наименование блюда															

07 декабря 2021 год
вторник

Завтрак		Обед		Итого за день		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергитическая ценность, ккал		Цена	
Каша пшеничная с изюмом с маслом сливочным	177	200/10	250/10	10,61	12,64	11,23	15,36	72,69	70,56	434,00	474,04	22,67	27,03	22,67	27,03
Масло (порциями)	14	10	15	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	5,63	8,45	5,63	8,45
Сыр (порциями)	15	10	15	6,96	6,96	8,85	8,85	0,00	0,00	108,00	108,00	7,79	11,69	7,79	11,69
Чай с лимоном	377	200/15/7	200/15/7	0,53	0,53	0,00	0,00	9,87	9,87	41,60	41,60	7,24	7,24	7,24	7,24
Яблоки свежие	338	50	50	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	44,40	2,50	2,50	2,50	2,50
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	0,84	1,12	0,16	0,22	7,41	9,88	34,48	45,98	2,50	2,50	2,50	2,50
Хлеб пшеничный	ПР	40	20	0,79	1,58	0,10	0,20	4,83	9,66	23,38	46,76	2,40	1,20	2,40	1,20
Итого за завтрак				24,31	23,34	27,99	32,36	104,73	109,00	754,46	820,78	40,73	70,61	40,73	70,61
Огурец свежий	71	30	50	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00	10,50	17,50	10,50	17,50
Суп из овощей со сметаной	99	250/20	250/20	1,80	1,91	4,90	5,99	14,30	10,98	108,50	114,30	15,10	15,10	15,10	15,10
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	229	50/50	60/60	9,75	11,70	4,95	5,94	3,80	4,56	105,00	126,00	36,32	40,01	36,32	40,01
Рис отварной	304	150	200	4,89	6,11	7,23	9,03	48,89	61,11	280,15	350,18	12,44	16,58	12,44	16,58
Напиток из плодов шиповника	388	200	200	0,40	0,40	0,27	0,27	17,20	17,20	72,80	72,80	11,84	11,84	11,84	11,84
Хлеб пшеничный	ПР	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	93,52	93,52	2,40	2,40	2,40	2,40
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96	2,50	2,50	2,50	2,50
Итого за обед				28,10	26,22	18,23	22,17	124,41	134,83	730,13	860,78	41,10	70,61	41,10	70,61
Итого за день				42,41	49,56	46,24	54,53	229,14	243,79	1484,59	1681,56	81,83	141,24	81,83	141,24

Директор ООО "Адель"

О.М. Опекина

Зав. производством пищеблока

Н.Г. Куршловская

Утверждаю:
Директор гимназии №164
К.Н. Чернов



Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход для 1-4 класса	Выход для 5-11 класса	Белки, г 1-4 класс	Белки, г 5-11 класс	Жиры, г 1-4 класс	Жиры, г 5-11 класс	Углеводы, г 1-4 класс	Углеводы, г 5-11 класс	Энергитическая ценность, ккал 1-4 класс	Энергитическая ценность, ккал 5-11 класс	Цена 1-4 класс	Цена 5-11 класс	Цена Дети ОБЗ 1-4 класс	Цена Дети ОБЗ 5-11 класс

08 декабря 2021 года

среда

Завтрак	Каша рисовая с курагой и маслом сливочным	177	200/10	200/11	6,11	8,02	11,76	15,44	35,30	46,34	272,76	46,34	27,93	29,73	27,93	29,73
	Масло сливочное	14	10	20	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	5,63	11,26	5,63	11,26
	Какао с молоком	362	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,60	17,58	12,22	12,22	12,22	12,22
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	0,40	0,20	0,30	9,66	10,30	46,76	10,30	1,20	2,40	1,20	2,40
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	2,24	1,12	0,44	0,22	19,76	9,88	91,96	9,88	1,25	2,50	1,25	2,50
	Груша	338	50	50	0,40	1,58	0,30	0,20	10,30	9,66	47,00	9,66	12,50	12,50	12,50	12,50
	Помидор свежий	71	20	30	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	4,88	7,32	4,88	7,32
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	84	200/20	250/20	2,84	3,56	4,09	5,12	11,33	14,17	102,20	127,75	17,91	21,44	17,91	21,44
	Картофельное пюре с маслом сливочным	128	100/5	140/5	3,26	5,26	9,62	9,62	18,89	18,89	281,50	381,50	14,34	19,81	14,34	19,81
	Печень по-строгановски	255/332	50/50	50/60	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	285,00	285,00	36,32	38,51	36,32	38,51
	Компот из крыжовника и черной смородины	345	180	200	0,46	0,52	0,16	0,18	22,35	24,84	92,61	102,90	15,20	15,20	15,20	15,20
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	0,79	0,20	0,10	9,66	4,83	46,76	23,38	1,20	2,40	1,20	2,40
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	0,56	0,56	0,11	0,11	4,94	4,94	22,99	22,99	1,25	1,25	1,25	1,25
Итого за день:					37,11	49,23	69,01	69,01	185,79	186,08	1487,34	1128,20	151,83	178,54	151,83	178,54

Директор ООО "Адель"

О.М.Олекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Куриловская

Утверждаю:

Директор гимназии №164
К.Н.Чернов



Прием пищи	№ рецептуры	Выход для 1-4 класса	Выход для 5-11 класса	Белки, г 1-4 класс	Белки, г 5-11 класс	Жиры, г 1-4 класс	Жиры, г 5-11 класс	Углеводы, г 1-4 класс	Углеводы, г 5-11 класс	Энергитическая ценность, ккал 1-4 класс	Энергитическая ценность, ккал 5-11 класс	Цена 1-4 класс	Цена 5-11 класс	Цена Дети ОВЗ 1-4 класс	Цена Дети ОВЗ 5-11 класс
Наименование блюда															

09 декабря 2021 год

четверг

Завтрак															
Омлет натуральный	210	100/10	150/10	16,17	21,56	28,8	38,4	3,06	1,12	336,00	1,12	29,84	38,47	29,84	38,47
Кофейный напиток с молоком сушенным	380	200	200	2,94	2,94	1,98	1,98	20,92	20,92	113,40	20,92	15,94	15,94	15,94	15,94
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	1,12	3,16	0,22	0,40	9,88	19,32	45,98	19,32	1,20	1,20	1,20	1,20
Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	2,24	0,20	0,44	9,66	19,76	46,76	19,76	1,25	2,50	1,25	2,50
Апельсин	338	50	50	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43,00	8,10	12,50	12,50	12,50	12,50
Огурец свежий	71	30	30	0,42	0,70	0,60	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00	10,50	10,50	10,50	10,50
Суп картофельный с бобовыми	102	200	250	3,92	4,90	4,26	5,33	15,38	19,23	115,54	144,43	9,84	15,99	12,30	15,99
Котлеты из курицы с маслом сливочным	294	80/5	90/10	14,90	15,86	14,32	15,24	13,91	14,80	244,40	260,00	41,31	47,20	41,31	47,20
Макаронные изделия отварные	309	150	180	5,51	6,62	4,51	5,42	26,44	31,73	168,45	202,14	13,97	16,76	13,97	16,76
Компот из смеси сухофруктов	349	200	200	0,66	1,16	0,09	0,30	32,01	47,26	132,80	196,38	10,58	10,58	10,58	10,58
Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	1,12	0,20	0,22	9,66	9,88	46,76	45,98	2,40	2,40	2,40	2,40
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96	2,50	2,50	2,50	2,50
Итого за день	51,94	83,40	66,82	68,47	169,92	213,78	139,25	1022,11	151,83	170,54	154,29	176,14			

Директор ООО "Адель"

О.М.Опелкина

Зав. производством пищеблока

Н.Г.Кирилловская

Утверждаю:
 К.Н.Чернов
 Директор гимназии №164

Прием пищи	№ рецептуры	Выход для 1-4 класса	Выход для 5-11 класса	Белки, г 1-4 класс	Белки, г 5-11 класс	Жиры, г 1-4 класс	Жиры, г 5-11 класс	Углеводы, г 1-4 класс	Углеводы, г 5-11 класс	Энергитическая ценность, ккал 1-4 класс	Энергитическая ценность, ккал 5-11 класс	Цена 1-4 класс	Цена 5-11 класс	Цена Дети ОБЗ 1-4 класс	Цена Дети ОБЗ 5-11 класс
Наименование блюда															

10 декабря 2021 год

пятница

Завтрак		Обед													
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	181	200/10	240/10	8,69	10,69	9,50	15,50	50,63	50,63	323,75	423,75	16,08	19,13	16,08	19,13
Масло (порциями)	14	10	20	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	5,63	11,26	5,63	11,26
Сыр (порциями)	15	20	20	6,96	6,96	8,85	8,85	0,00	0,00	108,00	108,00	15,58	15,58	15,58	15,58
Чай с лимоном	377	200/15/7	200/15/7	0,53	0,53	0,00	0,00	9,87	9,87	41,60	41,60	7,24	7,24	7,24	7,24
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,20	2,40	1,20	2,40
Хлеб пшеничный	ПР	40	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	93,52	2,50	2,50	2,50	2,50
Яблоко	338	50	50	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	12,50	12,50	12,50	12,50
Зеленый горошек консервированный	306	30	50	1,72	2,88	1,63	2,72	3,46	5,78	35,52	59,20	9,60	16,00	9,60	16,00
Рассольник Ленинградский со сметаной	96	250/20	250/20	2,01	2,20	5,09	5,20	11,98	15,58	107,25	117,90	18,43	18,43	18,43	18,43
Тефтели 1-й вариант с соусом сметанный с томатом	278/331	60/50	70/50	7,83	11,74	8,75	13,12	10,25	15,37	151,00	226,49	39,78	43,32	39,78	43,32
Каша гречневая рассычатая	302	150	200	10,67	11,87	4,91	5,47	47,80	53,12	278,23	309,15	14,67	19,56	14,67	19,56
Чай с джемом	376	200/20	200/20	0,16	0,16	0,020	0,020	14,33	14,33	58,00	58,00	3,72	3,72	3,72	3,72
Хлеб пшеничный	ПР	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	93,52	93,52	2,40	2,40	2,40	2,40
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96	2,50	2,50	2,50	2,50
Итого за день:				47,94	57,19	47,78	59,99	225,70	242,80	1917,56	1792,07	191,83	178,54	191,83	178,54

Директор ООО "Адель"

О.М.Отекина

Заг. производством пищеблока

Н.Г.Курдюковская



Утверждаю:
Директор гимназии №164
К.Н.Чернов