



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	Энергетическая ценность, ккал 1-4 класс	Энергетическая ценность, ккал 5-11 класс	Цена 1-4 класс	Цена 5-11 класс	Цена Дети СВЗ 1-4 класс	Цена Дети СВЗ 5-11 класс
20 декабря 2021 год																
понедельник																
Завтрак	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 порциями	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
Обед	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
	Кисель 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	1499,09	151,83	176,54	151,83	176,54

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская



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	Энергетическая ценность, ккал 1-4 класс	Энергетическая 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
вторник																
Завтрак	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	12,50	12,50	12,50	12,50
	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:					20,21	23,31	27,99	32,28	104,73	109,90	754,46	826,78	60,73	70,61	60,73	70,61
Обед	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:					22,66	26,22	18,25	22,17	124,41	134,83	759,13	860,76	91,10	105,93	91,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					42,87	49,53	46,24	54,45	229,14	244,73	1513,59	1687,54	151,83	176,54	151,83	176,54

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская



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	Энергетическая ценность, ккал 1-4 класс	Энергетическая 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
с 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	382	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
	Итого за завтрак:				14,49	15,28	23,49	26,95	92,73	93,89	643,08	159,76	60,73	70,61	60,73	70,61
Обед	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 обед:				22,62	25,05	25,53	26,56	72,97	74,99	844,26	965,52	91,10	105,93	91,10	105,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					37,11	40,33	49,02	53,51	165,70	168,88	1487,34	1125,28	151,83	176,54	151,83	176,54

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская



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	Энергетическая ценность, ккал 1-4 класс	Энергетическая 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
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 сгущенным	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
	Итого за завтрак:				22,71	30,8	31,4	41,42	51,62	69,22	585,14	69,22	60,73	70,61	60,73	70,61
	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 обед:				29,23	32,60	24,42	27,05	118,30	144,56	807,11	952,89	91,10	105,93	93,56	105,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					51,94	63,40	55,82	68,47	169,92	213,78	1392,25	1022,11	151,83	176,54	154,29	176,54

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская



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	Энергетическая ценность, ккал 1-4 класс	Энергетическая 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
пятница																
Завтрак	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
	Итого за завтрак:				20,15	22,94	26,52	32,62	94,80	99,63	702,47	825,85	60,73	70,61	60,73	70,61
Обед	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 рассыпчатая	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 обед:				27,79	34,25	21,24	27,37	126,90	143,26	815,48	956,22	91,10	105,93	91,10	105,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					47,94	57,19	47,76	59,99	221,70	242,89	1517,95	1782,07	151,83	176,54	151,83	176,54

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская