



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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

27 декабря 2021 год

понедельник

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|-----|----------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Завтрак | Макароны отварные с маслом | 309 | 1/190/10 | 1/190/10 | 6,80 | 6,80 | 10,00 | 10,00 | 38,00 | 38,00 | 269,20 | 269,20 | 18,61 | 18,61 | 18,61 | 18,61 |
| | Сосиска отварная | 243 | 50 | 100 | 5,40 | 5,40 | 15,00 | 15,00 | 0,80 | 0,80 | 175,80 | 175,80 | 10,92 | 22,00 | 10,92 | 22,00 |
| | Яйцо отварное | 209 | 40 | 40 | 5,08 | 5,08 | 4,60 | 4,60 | 0,28 | 0,28 | 62,84 | 62,84 | 10,00 | 10,00 | 10,00 | 10,00 |
| | Чай с сахаром | 376 | 200/15 | 200/15 | 0,53 | 0,53 | 0,00 | 0,00 | 9,47 | 9,47 | 40,00 | 40,00 | 3,80 | 3,80 | 3,80 | 3,80 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | ПР | 40 | 40 | 1,12 | 1,12 | 0,22 | 0,22 | 9,88 | 9,88 | 45,98 | 45,98 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 |
| | Хлеб пшеничный | ПР | 40 | 20 | 1,58 | 1,58 | 0,20 | 0,20 | 9,66 | 9,66 | 46,76 | 46,76 | 2,40 | 1,20 | 2,40 | 1,20 |
| | Банан | 338 | 50 | 50 | 1,50 | 1,50 | 0,50 | 0,50 | 21,00 | 21,00 | 96,00 | 96,00 | 12,50 | 12,50 | 12,50 | 12,50 |
| | Итого за завтрак: | | | | 22,01 | 22,01 | 30,52 | 30,52 | 89,09 | 89,09 | 736,58 | 736,58 | 60,73 | 70,61 | 60,73 | 70,61 |
| Обед | Огурец свежий | 71 | 30 | 30 | 0,42 | 0,70 | 0,06 | 0,10 | 1,14 | 1,90 | 7,20 | 12,00 | 10,50 | 10,50 | 10,50 | 10,50 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 104 | 200 | 200 | 2,19 | 1,20 | 2,78 | 2,78 | 15,39 | 15,39 | 106,00 | 106,00 | 18,20 | 18,20 | 18,20 | 18,20 |
| | Плов из курицы | 291 | 100/50 | 150/70 | 20,33 | 27,02 | 12,56 | 13,42 | 42,88 | 54,68 | 366,40 | 448,00 | 46,00 | 60,83 | 46,00 | 60,83 |
| | Кисель из черной смородины | 350 | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0,08 | 0,08 | 27,50 | 27,50 | 111,36 | 111,36 | 11,50 | 11,50 | 11,50 | 11,50 |
| | Хлеб пшеничный | ПР | 40 | 40 | 1,58 | 3,16 | 0,20 | 0,40 | 9,66 | 19,32 | 46,76 | 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: | | | | 26,92 | 34,48 | 16,12 | 17,22 | 116,33 | 138,55 | 729,68 | 882,84 | 91,10 | 105,93 | 91,10 | 105,93 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | 48,93 | 56,49 | 46,64 | 47,74 | 205,42 | 227,64 | 1466,26 | 1599,42 | 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 ОВЗ 1-4 класс | Цена Дети ОВЗ 5-11 класс |
|-----------------------|--|-------------|----------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|---|--|----------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| вторник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая с изюмом | 177 | 200/10 | 240/10 | 15,71 | 15,71 | 15,9 | 15,9 | 42,99 | 42,99 | 377,14 | 452,32 | 23,14 | 28,95 | 23,14 | 28,95 |
| | Какао с молоком | 382 | 200 | 200 | 4,08 | 4,08 | 3,54 | 3,54 | 17,58 | 17,58 | 118,60 | 118,60 | 15,81 | 15,81 | 15,81 | 15,81 |
| | 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 |
| | Хлеб пшеничный | ПР | 40 | 20 | 0,79 | 0,56 | 0,10 | 0,11 | 4,83 | 4,94 | 23,38 | 22,99 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | ПР | 20 | 20 | 0,56 | 0,79 | 0,11 | 0,10 | 4,94 | 4,83 | 22,99 | 23,38 | 1,25 | 2,50 | 1,25 | 2,50 |
| | Яблоки | 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: | | | | 21,62 | 21,62 | 27,30 | 27,30 | 80,27 | 80,27 | 655,11 | 730,29 | 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 Крестьянский с крупой со сметаной | 98 | 200/20 | 250/20 | 1,49 | 1,49 | 4,91 | 4,91 | 6,09 | 6,09 | 76,25 | 76,25 | 10,87 | 13,78 | 10,87 | 13,78 |
| | Макаронные отварные с маслом | 203 | 150/10 | 190/10 | 5,73 | 5,73 | 6,07 | 6,07 | 31,98 | 31,98 | 205,50 | 305,50 | 15,07 | 19,99 | 15,07 | 19,99 |
| | Тефтели 2-й вариант с соусом сметанный с томатом | 279/31 | 60/50 | 60/50 | 7,46 | 7,46 | 8,29 | 8,29 | 9,44 | 9,44 | 242,00 | 242,00 | 39,18 | 39,18 | 39,18 | 39,18 |
| | Компот из сухофруктов | 349 | 200 | 200 | 0,66 | 0,66 | 0,09 | 0,09 | 32,01 | 32,01 | 132,80 | 132,80 | 10,58 | 10,58 | 10,58 | 10,58 |
| | Хлеб пшеничный | пр | 40 | 40 | 1,58 | 3,16 | 0,20 | 0,40 | 9,66 | 19,32 | 46,76 | 93,52 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | пр | 40 | 40 | 1,12 | 2,24 | 0,22 | 0,44 | 9,88 | 19,76 | 45,98 | 91,96 | 2,50 | 2,50 | 2,50 | 2,50 |
| | Итого за обед: | | | | 18,46 | 21,44 | 19,84 | 20,30 | 100,20 | 120,50 | 756,49 | 954,03 | 91,10 | 105,93 | 91,10 | 105,93 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | 40,08 | 43,06 | 47,14 | 47,60 | 180,47 | 200,77 | 1411,60 | 1684,32 | 151,83 | 176,54 | 151,83 | 176,54 |

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская

