



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
Завтрак																
среда																
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175	200/10	240/10	6,08	7,24	11,18	13,31	33,48	39,86	260,00	309,52	20,58	24,50	20,58	24,50
	Масло (порциями)	14	10	15	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	9,03	13,55	9,03	13,55
	Сыр (порциями)	15	10	12	6,96	6,96	8,85	8,85	0,00	0,00	108,00	108,00	9,09	11,41	9,09	11,41
	Чай с мёдом	376	200/20	200/20	0,20	0,20	0,02	0,02	16,03	16,03	65,00	65,00	11,15	11,15	11,15	11,15
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	3,12	3,12	3,12	3,12
	Хлеб пшеничный	ПР	35	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	2,66	3,00	2,66	3,00
	Апельсин	338	50	50	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	47,00	47,00	12,50	12,50	12,50	12,50
	Итого за завтрак				16,42	17,58	28,02	30,15	70,48	75,88	638,74	658,26	68,13	79,23	68,13	79,23
Обед																
	Помидор свежий	71	10	20	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	3,69	7,38	3,69	7,38
	Суп картофельный с горохом	102	200	250	5,49	5,49	5,27	5,27	16,54	16,54	148,25	148,25	12,72	18,90	12,72	18,90
	Голубцы с мясом и рисом тушеные (из говядины) с соусом	287/30	108/50	108/50	9,82	9,82	8,23	8,23	16,45	16,45	179,00	179,00	51,58	51,58	51,58	51,58
	Каша гречневая рассыпчатая	302	110	150	10,67	11,87	4,91	5,47	47,80	53,12	278,23	309,15	14,42	19,67	14,42	19,67
	Компот из плодов или ягод сушеных, груши	348	200	200	0,35	0,35	0,09	0,09	29,37	29,37	120,40	120,40	15,21	15,21	15,21	15,21
	Хлеб пшеничный	пр	40	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	3,12	3,12	3,12	3,12
	Хлеб ржано-пшеничный	пр	20	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	1,50	3,00	1,50	3,00
	Итого за обед				30,39	34,03	18,54	20,10	137,98	158,20	831,82	944,20	102,59	118,88	102,59	118,88
Итого за день:					46,81	51,61	46,56	50,25	208,46	234,08	1470,56	1602,46	170,72	198,11	170,72	198,11

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская



Утверждаю:
 Директор гимназии №164
 К.Н. Черное

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 ОВЗ 1-4 класс	Цена Дети ОВЗ 5-11 класс
четверг																
Завтрак	Каша рисовая с изюмом	177	200/10	250/10	15,71	15,71	15,9	15,9	42,99	42,99	377,14	452,32	26,02	32,03	26,02	32,03
	Какао с молоком	382	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,60	118,60	14,46	14,46	14,46	14,46
	Масло (порциями)	14	10	14	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	9,03	14,12	9,03	14,12
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	0,79	0,56	0,10	0,11	4,83	4,94	23,38	22,99	3,12	3,12	3,12	3,12
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	0,56	0,79	0,11	0,10	4,94	4,83	22,99	23,38	3,00	3,00	3,00	3,00
	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					21,63	21,63	27,30	27,30	80,27	80,27	620,11	730,29	75,13	75,23	75,13
Обед	Огурец свежий	71	18	20	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00	7,02	7,38	7,02	7,38
	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	14,20	18,63	14,20	18,63
	Макароны отварные с маслом	203	150/10	190/10	5,73	5,73	6,07	6,07	31,98	31,98	205,50	305,50	18,60	25,24	18,60	25,24
	Тефтели 2-й вариант с соусом сметанный с томатом	279/31	60/50	60/60	7,46	7,46	8,29	8,29	9,44	9,44	242,00	242,00	41,09	46,28	41,09	46,28
	Компот из сухофруктов	349	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,80	132,80	15,21	15,21	15,21	15,21
	Хлеб пшеничный	пр	40	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	3,12	3,12	3,12	3,12
	Хлеб ржано-пшеничный	пр	40	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	3,00	3,00	3,00	3,00
Итого за обед					18,44	21,44	16,54	20,30	100,20	120,50	783,49	954,03	102,34	118,56	102,34	118,56
Итого за день					40,08	43,08	47,14	47,60	180,47	200,77	1411,60	1684,32	170,37	190,09	170,37	190,09

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская



Утверждаю:
 Директор гимназии №166
 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 QВЗ 1-4 класс	Цена Дети QВЗ 5-11 класс
пятница																
Завтрак	Омлет натуральный	210	110/10	140/10	16,17	21,56	28,8	38,4	3,06	1,12	336,00	448,00	35,32	44,86	35,32	44,86
	Кофейный напиток с молоком	379	200	200	3,17	0,90	2,68	0,20	15,95	8,10	100,60	43,00	15,75	15,75	15,75	15,75
	Апельсин	338	50	50	0,90	3,17	0,20	2,68	8,10	15,95	43,00	100,60	12,50	12,50	12,50	12,50
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,68	1,12	0,33	0,22	14,82	9,88	68,97	45,98	1,56	3,12	1,56	3,12
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	3,00	3,00	3,00	3,00
Обед	Зеленый горошек консервированный	306	11	30	1,74	2,90	1,62	2,75	3,48	5,80	35,52	59,20	4,96	12,27	4,96	12,27
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	112	200	250	0,58	2,57	0,55	2,78	1,16	15,69	11,84	109,00	10,03	12,54	10,03	12,54
	Котлеты рубленные из птицы, с соусом сметанным	294/30	80/40	80/50	13,55	16,68	16,00	19,70	16,27	16,94	263,25	324,00	55,35	56,54	55,35	56,54
	Рис припущенный	305	150	200	4,85	4,85	5,73	5,73	48,89	48,89	266,60	266,60	12,13	16,18	12,13	16,18
	Компот из плодов или ягод сушеных, яблок	348	200	200	0,33	0,33	0,016	0,016	28,83	28,83	118,00	118,00	15,21	15,21	15,21	15,21
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,56	3,12	1,56	3,12
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	2,24	1,12	0,44	0,22	19,76	9,88	91,96	45,98	3,00	3,00	3,00	3,00
	Итого за обед				24,57	30,07	24,58	31,40	120,05	135,29	633,03	669,54	102,74	116,88	102,74	116,88
Итого за день:					48,37	58,36	48,77	73,10	179,64	183,40	1423,26	1833,56	170,37	182,09	170,37	182,09

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская