



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
понеделник																
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	183	200	205	6,00	6,00	6,80	6,80	29,20	29,20	202,00	202,00	19,39	21,63	19,39	21,63
	Масло сливочное	14	10	15	0,10	0,10	7,20	7,20	0,13	0,13	65,72	65,72	7,13	10,70	7,13	10,70
	Сыр порциями	15	15	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,66	71,66	11,61	15,48	11,61	15,48
	Какао с молоком	382	200	200	3,78	3,78	0,67	0,67	26,00	26,00	125,11	125,11	14,33	14,33	14,33	14,33
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	3,00	3,00	3,00	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	1,42	2,84	1,42	2,84
	Яблоки свежие	338	50	50	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	11,25	11,25	11,25	11,25
	Итого за завтрак:					17,62	20,32	21,39	21,81	84,67	104,21	601,63	694,37	68,13	79,23	68,13
Обед	Соленый огурец	70	10	10	0,48	0,80	0,06	0,10	1,02	1,70	6,00	10,00	3,60	3,60	3,60	3,60
	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	250	1,80	1,80	4,98	4,98	8,13	8,13	84,48	84,48	13,02	16,27	13,02	16,27
	Сметана 25%	ПР	20	20	2,30	2,30	25,00	25,00	3,10	3,10	49,40	49,40	5,63	5,63	5,63	5,63
	Котлеты рубленые из птицы	295	80	80	15,20	15,20	13,60	13,60	13,50	13,50	237,20	237,20	41,22	41,22	41,22	41,22
	Масло сливочное	14	10	20	0,20	0,20	14,40	14,40	0,26	0,26	131,44	131,44	7,13	14,26	7,13	14,26
	Картофель отварной	310	100	120	3,00	3,60	0,60	0,72	23,70	28,44	112,20	134,64	20,13	24,87	20,13	24,87
	Напиток из плодов шиповника	388	200	200	0,40	0,40	0,27	0,27	17,20	17,20	72,80	72,80	8,59	8,59	8,59	8,59
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	1,50	3,00	1,50	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	1,42	1,42	1,42	1,42
Итого за обед:					26,08	29,70	59,33	59,91	86,45	111,41	786,26	905,44	102,24	118,86	102,24	118,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					43,70	50,02	80,72	81,72	171,12	215,62	1387,89	1599,81	170,37	198,09	170,37	198,09

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	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
вторник																
Завтрак	Омлет натуральный на пару	215	125	170	14,72	19,63	20,70	27,60	2,87	3,83	256,67	342,23	32,33	43,97	32,33	43,97
	Масло сливочное	14	10	10	0,10	0,10	7,20	7,20	0,13	0,13	65,72	65,72	7,13	7,13	7,13	7,13
	Напиток кофейный на молоке	379	200	200	3,60	3,60	2,67	2,67	29,20	29,20	155,20	155,20	15,62	15,62	15,62	15,62
	Хлеб пшеничный	ПР	30	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	2,31	1,50	2,31	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	25	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,42	1,69	1,42	1,69
	Банан свежий	338	50	50	1,51	1,51	0,51	0,51	21,00	21,00	94,51	94,51	9,32	9,32	9,32	9,32
Итого за завтрак:		22,63	27,54	31,50	38,40	72,74	73,70	664,84	750,40	68,13	79,23	68,13	79,23	68,13	79,23	
Обед	Помидор свежий	71	20	50	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	3,70	9,25	3,70	9,25
	Борщ с капустой и картофелем	82	250	250	1,83	1,83	4,90	4,90	11,75	11,75	98,40	98,40	18,12	18,12	18,12	18,12
	Сметана 25%	ПР	20	20	2,30	2,30	25,00	25,00	3,10	3,10	49,40	49,40	5,63	5,63	5,63	5,63
	Котлета мясная натуральная рубленая	267	70	80	11,10	12,33	19,50	21,67	9,90	11,00	259,50	288,33	36,25	43,30	36,25	43,30
	Рис отварной	304	120	150	3,67	4,40	5,42	6,50	36,67	44,00	210,11	252,13	11,86	14,82	11,86	14,82
	Масло сливочное	14	10	10	0,10	0,10	7,20	7,20	0,13	0,13	65,72	65,72	7,13	7,13	7,13	7,13
	Сок яблочный	389	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,60	86,60	15,13	15,13	15,13	15,13
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,42	2,48	1,42	2,48
Итого за обед:		23,36	25,76	62,76	66,09	103,57	113,52	875,67	955,32	102,24	118,86	102,24	118,86	102,24	118,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,99	53,30	94,26	104,49	176,31	187,22	1540,51	1705,72	170,37	198,09	170,37	198,09	170,37	198,09	

Директор ООО "Адель"
 Зав.производством пищеблока

О.М.Опекина
 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	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
среда																
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная	175	200	250	3,30	3,30	8,60	8,60	23,20	23,20	183,40	183,40	19,78	24,73	19,78	24,73
	Сыр порциями	15	20	25	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,66	71,66	15,48	18,73	15,48	18,73
	Масло сливочное	14	20	20	0,20	0,20	14,40	14,40	0,26	0,26	131,44	131,44	14,26	14,26	14,26	14,26
	Чай с сахаром	376	200	200	0,53	0,53	0,00	0,00	9,47	9,47	40,00	40,00	6,00	6,00	6,00	6,00
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	1,50	3,00	1,50	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	1,42	2,82	1,42	2,82
	Апельсин свежий	338	50	50	1,28	1,28	0,28	0,28	11,57	11,57	54,00	54,00	9,69	9,69	9,69	9,69
Итого за завтрак:					12,65	15,35	29,60	30,02	64,04	83,58	573,24	665,98	68,13	79,23	68,13	79,23
Обед	Огурец свежий	71	10	20	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00	2,44	4,87	2,44	4,87
	Суп гороховый	119	200	250	7,50	7,50	3,25	3,25	17,25	17,25	128,25	128,25	18,76	23,45	18,76	23,45
	Голубцы с мясом и рисом тушеные (из говядины)	287/330	108/30	108/50	9,82	9,82	8,23	8,23	16,45	16,45	179,00	179,00	51,44	56,61	51,44	56,61
	Каша гречневая рассыпчатая	302	100	120	8,60	10,32	6,09	7,31	68,64	82,37	243,75	292,50	14,13	16,96	14,13	16,96
	Компот из свежих яблок	342	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,88	23,88	97,60	97,60	13,97	13,97	13,97	13,97
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	1,50	3,00	1,50	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	1,42	2,84	1,42	2,84
Итого за обед:					29,20	33,90	18,21	19,89	146,90	180,93	748,54	894,83	102,24	118,86	102,24	118,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					41,85	49,25	47,81	49,91	210,94	264,51	1321,78	1560,81	170,37	198,09	170,37	198,09

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
четверг																
Завтрак	Пудинг из творога, запеченный	222	120	150	20,85	27,80	14,40	19,20	30,15	40,20	333,60	444,80	34,83	45,93	34,83	45,93
	Варенье из яблок	ПР	20	20	0,08	0,08	0,06	0,06	13,64	13,64	55,42	55,42	4,80	4,80	4,80	4,80
	Какао с молоком	382	200	200	3,78	3,78	0,67	0,67	26,00	26,00	125,11	125,11	14,33	14,33	14,33	14,33
	Хлеб пшеничный	ПР	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,50	1,50	1,50	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,42	1,42	1,42	1,42
	Яблоки	338	50	50	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	11,25	11,25	11,25	11,25
	Итого за завтрак:					27,81	34,76	15,95	20,75	99,13	109,18	651,27	762,47	68,13	79,23	68,13
Обед	Зеленый горошек консервированный	306	60	80	1,73	2,88	1,63	2,72	3,47	5,78	35,52	59,20	26,55	37,81	26,55	37,81
	Суп Крестьянский с крупой	98	250	250	1,48	1,48	4,91	4,91	6,09	6,09	76,25	76,25	15,27	15,27	15,27	15,27
	Макароны отварные с маслом	203	150/7,5	190/10	5,73	7,28	6,07	7,71	31,98	40,61	205,50	260,95	19,88	25,24	19,88	25,24
	Тифтели 2-й вариант с соусом сметанный с томатом	279/331	60/50	60/50	7,46	7,46	8,29	8,29	9,44	9,44	242,00	242,00	26,49	26,49	26,49	26,49
	Компот из сухофруктов	349	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,80	132,80	8,21	8,21	8,21	8,21
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	3,00	3,00	3,00	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	2,84	2,84	2,84	2,84
Итого за обед:					19,76	25,16	21,41	24,56	102,53	133,01	784,81	956,68	102,24	118,86	102,24	118,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					47,57	59,92	37,36	45,31	201,66	242,19	1436,08	1719,15	170,37	198,09	170,37	198,09

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
пятница																
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	204	150	190	10,15	13,53	11,94	15,92	25,58	34,11	250,80	334,40	35,15	44,75	35,15	44,75
	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	6,11	6,11	6,11	6,11
	Масло сливочное	14	20	20	0,20	0,20	14,40	14,40	0,26	0,26	131,44	131,44	14,26	14,26	14,26	14,26
	Апельсин свежий	338	50	50	1,28	1,28	0,28	0,28	11,57	11,57	54,00	54,00	9,69	9,69	9,69	9,69
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,50	3,00	1,50	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,42	1,42	1,42	1,42
	Итого за завтрак:		14,86	18,24	27,04	31,02	66,82	75,35	570,58	654,18	68,13	79,23	68,13	79,23		
Обед	Помидор свежий	71	30	60	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	5,55	11,10	5,55	11,10
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	112	200	250	0,58	0,58	0,55	0,55	1,16	1,16	11,84	11,84	13,40	17,06	13,40	17,06
	Котлеты рубленые из птицы, с соусом сметанным	294/330	80/50	80/50	13,55	13,55	16,00	16,00	16,27	16,27	263,25	263,25	60,18	60,18	60,18	60,18
	Рис припущенный	305	150	200	4,85	4,85	5,73	5,73	48,89	48,89	266,60	266,60	13,48	17,97	13,48	17,97
	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	6,71	6,71	6,71	6,71
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	1,50	3,00	1,50	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	1,42	2,84	1,42	2,84
Итого за обед:		22,67	25,81	22,84	23,34	116,97	138,03	765,63	867,17	102,24	118,86	102,24	118,86			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,53	44,05	49,88	54,36	183,79	213,38	1336,21	1521,35	170,37	198,09	170,37	198,09			

Директор ООО "Адель"

Зав.производством пищеблока

О.М.Опекина

Н.Г.Кириловская