



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 |
|-----------------------|--|-------------|----------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|---|--|----------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|
|                       |  |             |                      |                       |                    |                     |                   |                    |                       |                        |   |  |                |                 |                         |                          |
| <b>понеделник</b>     |  |             |                      |                       |                    |                     |                   |                    |                       |                        |   |  |                |                 |                         |                          |
| Завтрак               | Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев   | 173         | 200                  | 200                   | 6,10               | 6,10                | 4,00              | 4,00               | 36,96                 | 36,96                  | 208,24                                  | 208,24                                   | 15,73          | 16,78           | 15,73                   | 16,78                    |
|                       | Сыр порциями                               | 15          | 20                   | 20                    | 4,64               | 4,64                | 5,90              | 5,90               | 0,00                  | 0,00                   | 71,66                                   | 71,66                                    | 15,48          | 15,48           | 15,48                   | 15,48                    |
|                       | Масло сливочное                            | 14          | 10                   | 20                    | 0,10               | 0,10                | 7,20              | 7,20               | 0,13                  | 0,13                   | 65,72                                   | 65,72                                    | 7,13           | 14,26           | 7,13                    | 14,26                    |
|                       | 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 ржано-пшеничный                       | ПР          | 20                   | 40                    | 1,12               | 1,12                | 0,22              | 0,22               | 9,88                  | 9,88                   | 45,98                                   | 45,98                                    | 1,42           | 2,84            | 1,42                    | 2,84                     |
|                       | 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                     |
|                       | Яблоки свежие                              | 338         | 100                  | 100                   | 0,40               | 0,40                | 0,40              | 0,40               | 9,80                  | 9,80                   | 44,40                                   | 44,40                                    | 11,25          | 11,25           | 11,25                   | 11,25                    |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>                   |             |                      |                       |                    | <b>17,54</b>        | <b>17,54</b>      | <b>20,59</b>       | <b>20,59</b>          | <b>95,63</b>           | <b>95,63</b>                            | <b>637,96</b>                            | <b>637,96</b>  | <b>68,13</b>    | <b>79,23</b>            | <b>68,13</b>             |
| Обед                  | Соленый огурец                             | 70          | 60                   | 100                   | 0,48               | 0,80                | 0,06              | 0,10               | 1,02                  | 1,70                   | 6,00                                    | 10,00                                    | 3,60           | 17,98           | 3,60                    | 17,98                    |
|                       | Суп с макаронными изделиями                | 111         | 250                  | 250                   | 2,98               | 2,98                | 2,83              | 2,83               | 15,70                 | 15,70                  | 100,13                                  | 100,13                                   | 9,77           | 10,59           | 9,77                    | 10,59                    |
|                       | Птица (курица) отварная с маслом сливочным | 288         | 100                  | 100                   | 21,67              | 21,67               | 13,33             | 13,33              | 0,00                  | 0,00                   | 206,67                                  | 206,67                                   | 46,21          | 46,21           | 46,21                   | 46,21                    |
|                       | Капуста тушеная                            | 321         | 150                  | 180                   | 4,35               | 5,22                | 12,00             | 14,40              | 33,21                 | 39,85                  | 258,24                                  | 309,89                                   | 27,84          | 27,84           | 27,84                   | 27,84                    |
|                       | Кисель из яблок                            | 352         | 200                  | 200                   | 0,24               | 0,24                | 0,12              | 0,12               | 35,76                 | 35,76                  | 145,08                                  | 145,08                                   | 11,90          | 11,90           | 11,90                   | 11,90                    |
|                       | Хлеб пшеничный                             | ПР          | 20                   | 40                    | 1,58               | 3,16                | 0,20              | 0,40               | 9,66                  | 19,32                  | 46,76                                   | 93,52                                    | 1,50           | 1,50            | 1,50                    | 1,50                     |
|                       | 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                     |
| <b>Итого за обед:</b> |  |             |                      |                       | <b>32,42</b>       | <b>36,31</b>        | <b>28,76</b>      | <b>31,62</b>       | <b>105,23</b>         | <b>132,09</b>          | <b>808,86</b>                           | <b>957,25</b>                            | <b>102,24</b>  | <b>118,86</b>   | <b>102,24</b>           | <b>118,86</b>            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  |             |                      |                       | <b>49,96</b>       | <b>53,85</b>        | <b>49,35</b>      | <b>52,21</b>       | <b>200,86</b>         | <b>227,72</b>          | <b>1446,82</b>                          | <b>1595,21</b>                           | <b>170,37</b>  | <b>198,09</b>   | <b>170,37</b>           | <b>198,09</b>            |

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 |
|--------------------------|--|-------------|----------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|---|--|----------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|
|                          |  |             |                      |                       |                    |                     |                   |                    |                       |                        |   |  |                |                 |                         |                          |
| <b>вторник</b>           |  |             |                      |                       |                    |                     |                   |                    |                       |                        |   |  |                |                 |                         |                          |
| Завтрак                  | Оладьи с яблоками                        | 403         | 150                  | 200                   | 9,48               | 12,64               | 11,52             | 15,36              | 5,64                  | 7,52                   | 353,28                                  | 471,04                                   | 33,48          | 44,50           | 33,48                   | 44,50                    |
|                          | Джем из абрикосов                        | ПР          | 20                   | 20                    | 0,10               | 0,10                | 0,00              | 0,00               | 14,32                 | 14,32                  | 57,68                                   | 57,68                                    | 14,88          | 14,88           | 14,88                   | 14,88                    |
|                          | 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                     |
|                          | Банан свежий                             | 338         | 100                  | 100                   | 1,51               | 1,51                | 0,51              | 0,51               | 21,00                 | 21,00                  | 94,51                                   | 94,51                                    | 9,32           | 9,32            | 9,32                    | 9,32                     |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                     | ПР          | 20                   | 20                    | 1,12               | 1,12                | 0,22              | 0,22               | 9,88                  | 9,88                   | 45,98                                   | 45,98                                    | 2,84           | 1,42            | 2,84                    | 1,42                     |
|                          | Хлеб пшеничный                           | ПР          | 20                   | 20                    | 1,58               | 1,58                | 0,20              | 0,20               | 9,66                  | 9,66                   | 46,76                                   | 46,76                                    | 1,50           | 3,00            | 1,50                    | 3,00                     |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  |             |                      |                       | <b>14,32</b>       | <b>17,48</b>        | <b>12,45</b>      | <b>16,29</b>       | <b>70,37</b>          | <b>72,25</b>           | <b>639,81</b>                           | <b>757,57</b>                            | <b>68,13</b>   | <b>79,23</b>    | <b>68,13</b>            | <b>79,23</b>             |
| Обед                     | Огурец свежий                            | 71          | 60                   | 100                   | 0,42               | 0,70                | 0,06              | 0,10               | 1,14                  | 1,90                   | 7,20                                    | 12,00                                    | 7,30           | 14,60           | 7,30                    | 14,60                    |
|                          | Суп из овощей                            | 99          | 250                  | 250                   | 1,80               | 1,80                | 4,90              | 4,90               | 14,30                 | 14,30                  | 108,50                                  | 108,50                                   | 19,14          | 19,14           | 19,14                   | 19,14                    |
|                          | 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                     |
|                          | Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами | 229         | 50/50                | 50/50                 | 9,75               | 9,75                | 4,95              | 4,95               | 3,80                  | 3,80                   | 105,00                                  | 105,00                                   | 35,43          | 35,98           | 35,43                   | 35,98                    |
|                          | Рис отварной                             | 304         | 150                  | 180                   | 3,67               | 4,40                | 5,42              | 6,50               | 36,67                 | 44,00                  | 210,11                                  | 252,13                                   | 14,82          | 14,82           | 14,82                   | 14,82                    |
|                          | Масло сливочное                          | 14          | 20                   | 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                    |
|                          | 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                                    | 2,78           | 3,00            | 2,78                    | 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                     |
| <b>Итого за обед:</b>    |  |             |                      |                       | <b>21,24</b>       | <b>24,95</b>        | <b>55,42</b>      | <b>56,96</b>       | <b>96,01</b>          | <b>123,64</b>          | <b>777,19</b>                           | <b>916,75</b>                            | <b>102,24</b>  | <b>118,86</b>   | <b>102,24</b>           | <b>118,86</b>            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>     |  |             |                      |                       | <b>35,56</b>       | <b>42,43</b>        | <b>67,87</b>      | <b>73,25</b>       | <b>166,38</b>         | <b>195,89</b>          | <b>1417,00</b>                          | <b>1674,32</b>                           | <b>170,37</b>  | <b>198,09</b>   | <b>170,37</b>           | <b>198,09</b>            |

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           | Каша пшеничная молочная                     | 182         | 200                  | 200                   | 7,30               | 7,30                | 4,30              | 4,30               | 38,27                 | 38,27                  | 220,98                                  | 220,98                                   | 16,61          | 26,29           | 16,61                   | 26,29                    |
|                   | Сыр порциями                                | 15          | 20                   | 20                    | 4,64               | 4,64                | 5,90              | 5,90               | 0,00                  | 0,00                   | 71,66                                   | 71,66                                    | 15,48          | 15,48           | 15,48                   | 15,48                    |
|                   | Масло сливочное                             | 14          | 10                   | 10                    | 0,10               | 0,10                | 7,20              | 7,20               | 0,13                  | 0,13                   | 65,72                                   | 65,72                                    | 14,26          | 14,26           | 14,26                   | 14,26                    |
|                   | 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                     |
|                   | Хлеб пшеничный                              | ПР          | 20                   | 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         | 100                  | 100                   | 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: |   |             |                      |                       | 15,67              | 18,37               | 18,22             | 18,64              | 77,61                 | 97,15                  | 537,10                                  | 629,84                                   | 68,13          | 79,23           | 68,13                   | 79,23                    |
| Обед              | Зеленый горошек консервированный            | 306         | 60                   | 100                   | 1,73               | 2,88                | 1,63              | 2,72               | 3,47                  | 5,78                   | 35,52                                   | 59,20                                    | 4,43           | 4,43            | 4,43                    | 4,43                     |
|                   | Рассольник Ленинградский с крупой пшеничной | 96          | 250                  | 250                   | 2,20               | 2,20                | 5,20              | 5,20               | 15,58                 | 15,58                  | 117,90                                  | 117,90                                   | 15,21          | 15,21           | 15,21                   | 15,21                    |
|                   | Бефстроганов из мяса отварного              | 250         | 90                   | 100                   | 10,88              | 12,09               | 11,84             | 13,16              | 13,91                 | 15,46                  | 244,40                                  | 271,56                                   | 50,41          | 64,20           | 50,41                   | 64,20                    |
|                   | Каша гречневая рассыпчатая                  | 302         | 150                  | 180                   | 8,90               | 10,68               | 4,10              | 4,92               | 39,84                 | 47,81                  | 231,86                                  | 278,23                                   | 14,14          | 16,97           | 14,14                   | 16,97                    |
|                   | 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          | 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                     |
| Итого за обед:    |   |             |                      |                       | 27,41              | 31,55               | 23,39             | 26,62              | 112,54                | 124,37                 | 809,02                                  | 906,23                                   | 102,24         | 118,86          | 102,24                  | 118,86                   |
| ИТОГ ЗА ДЕНЬ:     |   |             |                      |                       | 43,08              | 49,92               | 41,61             | 45,26              | 190,15                | 221,52                 | 1346,12                                 | 1536,07                                  | 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 СВЗ 1-4 класс | Цена Дети СВЗ 5-11 класс |
|-----------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|---|--|------------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|
| <b>23 сентября 2022 год</b> |                                      |             |                      |                       |                    |                     |                   |                    |                       |                        |   |  |                  |                 |                         |                          |
| <b>пятница</b>              |                                      |             |                      |                       |                    |                     |                   |                    |                       |                        |   |  |                  |                 |                         |                          |
| <b>Завтрак</b>              | Пудинг из творога, запеченный        | 222         | 150                  | 200                   | 20,85              | 27,80               | 14,40             | 19,20              | 30,15                 | 40,20                  | 333,60                                  | 444,80                                   | 43,53            | 53,18           | 43,53                   | 53,18                    |
|                             | Джем из абрикосов                    | ПР          | 20                   | 20                    | 0,10               | 0,10                | 0,00              | 0,00               | 14,32                 | 14,32                  | 57,68                                   | 57,68                                    | 5,99             | 7,44            | 5,99                    | 7,44                     |
|                             | 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                   | 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                     |
|                             | Апельсин свежий                      | 338         | 100                  | 100                   | 1,28               | 1,28                | 0,28              | 0,28               | 11,57                 | 11,57                  | 54,00                                   | 54,00                                    | 9,69             | 9,69            | 9,69                    | 9,69                     |
| <b>Итого за завтрак:</b>    |                                      |             |                      |                       | <b>25,46</b>       | <b>32,41</b>        | <b>15,10</b>      | <b>19,90</b>       | <b>85,05</b>          | <b>95,10</b>           | <b>578,02</b>                           | <b>689,22</b>                            | <b>68,13</b>     | <b>79,23</b>    | <b>68,13</b>            | <b>79,23</b>             |
| <b>Обед</b>                 | Огурец свежий                        | 71          | 60                   | 100                   | 0,42               | 0,70                | 0,06              | 0,10               | 1,14                  | 1,90                   | 7,20                                    | 12,00                                    | 4,43             | 8,86            | 4,43                    | 8,86                     |
|                             | Суп картофельный с фасолью           | 102         | 200                  | 250                   | 3,92               | 4,90                | 4,27              | 5,33               | 15,38                 | 19,23                  | 115,54                                  | 144,43                                   | 19,80            | 19,80           | 19,80                   | 19,80                    |
|                             | Оладьи из печени со сливочным маслом | 282         | 80/10                | 100/10                | 15,28              | 18,68               | 18,46             | 22,56              | 6,25                  | 7,64                   | 268,36                                  | 328,00                                   | 49,05            | 57,67           | 49,05                   | 57,67                    |
|                             | Макаронные изделия                   | 309         | 150                  | 180                   | 5,10               | 6,12                | 7,50              | 9,00               | 28,50                 | 34,20                  | 201,90                                  | 242,28                                   | 17,83            | 21,40           | 17,83                   | 21,40                    |
|                             | Компот из смеси сухофруктов          | 349         | 200                  | 200                   | 1,16               | 1,16                | 0,300             | 0,300              | 47,26                 | 47,26                  | 196,38                                  | 196,38                                   | 8,21             | 8,21            | 8,21                    | 8,21                     |
|                             | 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                     |
| <b>Итого за обед:</b>       |                                      |             |                      |                       | <b>28,58</b>       | <b>34,26</b>        | <b>31,01</b>      | <b>37,71</b>       | <b>118,07</b>         | <b>129,77</b>          | <b>882,12</b>                           | <b>1015,83</b>                           | <b>102,24</b>    | <b>118,86</b>   | <b>102,24</b>           | <b>118,86</b>            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>        |                                      |             |                      |                       | <b>54,04</b>       | <b>66,67</b>        | <b>46,11</b>      | <b>57,61</b>       | <b>203,12</b>         | <b>224,87</b>          | <b>1460,14</b>                          | <b>1705,05</b>                           | <b>170,37</b>    | <b>198,09</b>   | <b>170,37</b>           | <b>198,09</b>            |

Директор ООО "Адель"  
 Зав.производством пищеблока

О.М.Опекина  
 Н.Г.Кириловская