



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
понеделник																
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
	Итого за завтрак:					17,54	17,54	20,59	20,59	95,63	95,63	637,96	637,96	68,13	79,23	68,13
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
Итого за обед:					32,42	36,31	28,76	31,62	105,23	132,09	808,86	957,25	102,24	118,86	102,24	118,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					49,96	53,85	49,35	52,21	200,86	227,72	1446,82	1595,21	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
вторник																
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
	Итого за завтрак:					14,32	17,48	12,45	16,29	70,37	72,25	639,81	757,57	68,13	79,23	68,13
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
	Итого за обед:					21,24	24,95	55,42	56,96	96,01	123,64	777,19	916,75	102,24	118,86	102,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					35,56	42,43	67,87	73,25	166,38	195,89	1417,00	1674,32	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
21 сентября 2022 года																
среда																
Завтрак	Сосиска отварная	243	50	50	4,70	4,70	7,50	7,50	0,40	0,40	87,90	87,90	19,25	27,50	19,25	27,50
	Макаронны отварные с маслом	309	150	150	5,10	5,10	7,50	7,50	28,50	28,50	201,90	201,90	17,83	20,68	17,83	20,68
	Яйцо отварное	209	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,84	62,84	9,89	9,89	9,89	9,89
	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	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	2,84	2,84	2,84	2,84
	Апельсин свежий	338	100	100	1,28	1,28	0,28	0,28	11,57	11,57	54,00	54,00	9,32	9,32	9,32	9,32
Итого за завтрак:					19,39	22,09	20,30	20,72	69,76	89,30	539,38	632,12	68,13	79,23	68,13	79,23
Обед	Помидор свежий	71	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	1,85	5,55	1,85	5,55
	Борщ с картофелем	83	250	250	2,03	2,03	5,02	5,02	13,44	13,44	117,00	117,00	16,85	16,85	16,85	16,85
	Сметана 25%	ПР	20	20	2,30	2,30	25,00	25,00	3,10	3,10	49,40	49,40	2,82	5,63	2,82	5,63
	Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина)	284	90/150	100/180	25,31	29,53	20,49	23,91	31,20	36,40	423,72	494,34	61,20	67,69	61,20	67,69
	Компот из крыжовника и черной смородины	345	200	200	0,52	0,52	0,18	0,18	28,86	28,86	122,60	122,60	16,60	17,30	16,60	17,30
	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:					33,52	40,88	51,23	55,15	98,42	124,68	818,66	990,82	102,24	118,86	102,24	118,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					62,91	62,97	71,53	75,87	168,18	213,98	1358,04	1622,94	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. 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 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
ИТОГО 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 ОБЗ 1-4 класс	Цена Дети ОБЗ 5-11 класс
пятница																
Завтрак	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
Итого за завтрак:					25,46	32,41	15,10	19,90	85,05	95,10	578,02	689,22	68,13	79,23	68,13	79,23
Обед	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
Итого за обед:					28,58	34,26	31,01	37,71	118,07	129,77	882,12	1015,83	102,24	118,86	102,24	118,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					54,04	66,67	46,11	57,61	203,12	224,87	1460,14	1705,05	170,37	198,09	170,37	198,09

Директор ООО "Адель"
 Зав.производством пищеблока

О.М.Опекина
 Н.Г.Кириловская