



Утверждаю:
 Директор гимназии №164
 К.Н. Червов

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
понедельник																
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	183	200	200	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	10	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	20	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	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:				17,62	20,32	21,39	21,81	84,67	104,21	601,63	694,37	68,13	79,23	68,13	79,23
Обед	Соленый огурец	70	60	100	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	250	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	100	100	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	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
	Картофель отварной	310	150	180	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	40	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:				44,70	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"
 Зав.производством пищеблока

О.М.Опекина
 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 ОБЗ 1-4 класс	Цена Дети ОБЗ 5-11 класс
вторник																
Завтрак	Омлет натуральный на пару	215	150	200	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	20	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	20	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	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
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
Обед	Помидор свежий	71	60	100	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	90	100	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	150	180	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	20	20	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	20	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
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

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 ОБЗ 1-4 класс	Цена Дети ОБЗ 5-11 класс
среда																
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная	175	200	200	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	20	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	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:					12,65	15,35	29,60	30,02	64,04	83,58	573,24	665,98	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	2,44	4,87	2,44	4,87
	Суп гороховый	119	250	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	108/50	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	150	180	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	19,85	146,90	180,93	748,54	894,83	102,24	118,86	102,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					41,85	49,25	47,81	49,87	210,94	264,51	1321,78	1560,81	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. 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 СВЗУ-4 класс	Цена Дети СВЗ 5-11 класс
четверг																
Завтрак	Пудинг из творога, запеченный	222	150	200	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	13,54	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	332	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:					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	100	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
	Тефтели 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	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
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
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:					47,57	59,92	37,36	45,31	211,66	242,19	1436,08	1719,15	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. 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 классов	Цена 5-11 классов	Цена Дети ОБЗ 1-4 класс	Цена Дети ОБЗ 5-11 класс
пятница																
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	204	150	200	10,15	13,53	11,9	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	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
	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
	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	60	100	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	200	0,58	0,58	0,55	0,55	1,16	1,16	11,84	11,84	13,40	17,06	13,40	17,06
	Коплеты 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	200	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"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская