

Утверждаю:
 Директор гимназии №164
 К.Н. Чернов

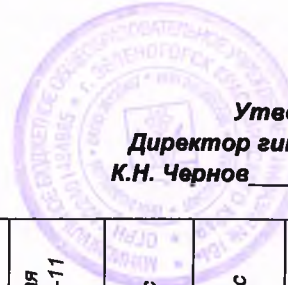
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход для 1-4 класса	Выход для 5-11 класса	Белки, г 1-4 класс	Белки, г 5-11 класс	Жиры, г 1-4 класс	Жиры, г 5-11 класс	Углеводы, г 1-4 класс	Углеводы, г 5-11 класс	Энергетическая ценность, ккал 1-4 класс	Энергетическая ценность, ккал 5-11 класс	Цена 1-4 класс	Цена 5-11 класс	Цена Дети ОВЗ 1-4 класс	Цена Дети ОВЗ 5-11 класс
понеделник																
Завтрак	Омлет натуральный на пару	215	150	200	14,72	19,63	20,70	27,60	2,87	3,83	256,67	342,23	35,16	48,03	35,16	48,03
	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	14,68	14,68	14,68	14,68
	Хлеб пшеничный	ПР	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,74	1,74	1,74	1,74
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,66	1,66	1,66	1,66
	Банан свежий	338	100	100	1,51	1,51	0,51	0,51	21,00	21,00	94,51	94,51	18,63	18,63	18,63	18,63
	Итого за завтрак:		22,63	27,54	31,50	38,40	72,74	73,70	664,84	750,40	79,00	91,87	79,00	91,87		
Обед	Помидор свежий	71	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	11,26	18,76	11,26	18,76
	Борщ с капустой и картофелем	82	250	250	1,83	1,83	4,90	4,90	11,75	11,75	98,40	98,40	13,97	13,97	13,97	13,97
	Сметана 25%	ПР	20	20	2,30	2,30	25,00	25,00	3,10	3,10	49,40	49,40	5,64	5,64	5,64	5,64
	Котлета мясная натуральная рубленая	267	90	100	11,10	12,33	19,50	21,67	9,90	11,00	259,50	288,33	47,70	53,27	47,70	53,27
	Рис отварной	304	150	180	3,67	4,40	5,42	6,50	36,67	44,00	210,11	252,13	14,30	17,09	14,30	17,09
	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	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,74	3,48	1,74	3,48
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,66	3,32	1,66	3,32
Итого за обед:		23,36	25,76	62,76	66,09	103,57	113,52	875,67	955,32	118,53	137,79	118,53	137,79			
Полдник	Блинчики со свущенным молоком	399	100/20	0	6,52	0,00	3,71	0,00	40,47	0,00	221,00	0,00	34,87	0,00	0,00	0,00
	Сок яблочный	389	200	0	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	0,00	86,60	0,00	15,13	0,00	0,00	0,00
	Итого за полдник:		7,52	0,00	3,91	0,00	60,67	0,00	307,60	0,00	50,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,93	53,30	94,26	104,49	176,31	187,22	1540,51	1705,72	247,53	229,86	197,53	229,86			

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

А.А.Старикова



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
17 января 2023 год																
вторник																
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	22,88	28,84	22,88	28,84
	Сыр порциями	15	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,66	71,66	13,08	13,08	13,08	13,08
	Масло сливочное	14	20	23	0,20	0,20	14,40	14,40	0,26	0,26	131,44	131,44	14,26	17,77	14,26	17,77
	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	1,74	3,48	1,74	3,48
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	1,66	3,32	1,66	3,32
	Апельсин свежий	338	100	100	1,28	1,28	0,28	0,28	11,57	11,57	54,00	54,00	19,38	19,38	19,38	19,38
Итого за завтрак:					12,65	15,35	29,60	30,02	64,04	83,58	573,24	665,98	79,00	91,87	79,00	91,87
Обед	Огурец свежий	71	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00	10,88	18,14	10,88	18,14
	Суп гороховый	119	200	250	7,50	7,50	3,25	3,25	17,25	17,25	128,25	128,25	13,30	18,61	13,30	18,61
	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	55,79	55,79	55,79	55,79
	Каша гречневая рассыпчатая	302	150	180	8,60	10,32	6,09	7,31	88,64	82,37	243,75	292,50	21,19	26,22	21,19	26,22
	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	20	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	1,74	1,74	1,74	1,74
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	1,66	3,32	1,66	3,32
Итого за обед:					29,20	33,90	18,21	19,89	146,90	180,93	748,54	894,83	118,53	137,79	118,53	137,79
Полдник	Пицца школьная вариант 2	413	100	0	6,52	0,00	3,71	0,00	40,47	0,00	221,00	0,00	43,89	0,00	0,00	0,00
	Чай с лимоном	377	200/15/7	0	0,53	0,00	0,00	0,00	9,87	0,00	41,60	0,00	6,11	0,00	0,00	0,00
	Итого за полдник:					7,05	0,00	3,71	0,00	50,34	0,00	262,60	0,00	50,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					41,85	49,25	47,81	49,91	210,94	264,51	1321,78	1560,81	247,53	229,66	197,53	229,66

Директор ООО "Адель"

Зав.производством пищеблока

О.М.Опекина

А.А.Старикова

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 СВЗ 1-4 класс	Цена Дети СВЗ 5-11 класс
четверг																
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	204	150	200	10,15	13,53	11,94	15,92	25,58	34,11	250,80	334,40	35,85	45,36	35,85	45,36
	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	19,38	19,38	19,38	19,38
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,74	3,44	1,74	3,44
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,66	3,32	1,66	3,32
Итого за завтрак:					14,86	18,24	27,04	31,02	66,82	75,35	570,56	654,18	79,00	91,87	79,00	91,87
Обед	Помидор свежий	71	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	11,26	18,76	11,26	18,76
	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	14,12	18,00	14,12	18,00
	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	17,96	25,84	17,96	25,84
	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	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	3,48	3,48	3,48	3,48
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	3,32	3,32	3,32	3,32
Итого за обед:					22,67	25,81	22,84	23,34	116,97	138,03	765,63	867,17	118,53	137,79	118,53	137,79
Полдник	Сосиска запеченная в тесте	420	100	0	9,60	0,00	13,84	0,00	26,90	0,00	271,00	0,00	34,87	0,00	0,00	0,00
	Сок яблочный	389	200	0	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	0,00	86,60	0,00	15,13	0,00	0,00	0,00
	Итого за полдник:					10,60	0,00	14,04	0,00	47,10	0,00	357,60	0,00	50,00	0,00	0,00
Итого за день:					37,53	44,05	49,88	54,36	183,79	213,36	1335,79	1521,35	247,53	229,66	197,53	229,66

Директор ООО "Адель"

Зав. производством пищеблока

О.М.Опекина

А.А.Старикова

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	Пудина из творога, запеченный	222	150	200	20,85	27,80	14,40	19,20	30,15	40,20	333,60	444,80	37,77	49,92	37,77	49,92
	Варенье из яблок	ПР	10	10	0,08	0,08	0,06	0,06	13,64	13,64	55,42	55,42	4,22	4,22	4,22	4,22
	Какао с молоком	382	200	200	3,78	3,78	0,67	0,67	26,00	26,00	125,11	125,11	13,61	14,33	13,61	14,33
	Хлеб пшеничный	ПР	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,74	1,74	1,74	1,74
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,66	1,66	1,66	1,66
	Яблоки	338	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	20,00	20,00	20,00	20,00
Итого за завтрак:					27,81	34,76	15,95	20,75	99,13	109,18	651,27	762,47	79,00	91,87	79,00	91,87
Обед	Зеленый горошек консервированный	306	60	100	1,73	2,88	1,63	2,72	3,47	5,78	35,52	59,20	22,40	36,84	22,40	36,84
	Суп Крестьянский с крупой	98	250	250	1,48	1,48	4,91	4,91	6,09	6,09	76,25	76,25	15,35	15,35	15,35	15,35
	Макароны отварные с маслом	203	150/10	190/10	5,73	7,28	6,07	7,71	31,98	40,61	205,50	260,95	19,28	24,10	19,28	24,10
	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	46,49	46,49	46,49	46,49
	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	3,48	3,48	3,48	3,48
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	3,32	3,32	3,32	3,32
Итого за обед:					19,76	25,16	21,41	24,58	102,53	133,01	784,81	956,68	118,53	137,79	118,53	137,79
Полдник	Пирожки печеные с вишней	408/471	75	0	3,94	0,00	10,32	0,00	27,99	0,00	221,00	0,00	44,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с сахаром	376	200	0	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	0,00	40,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за полдник:					4,47	0,00	10,32	0,00	37,46	0,00	261,00	0,00	50,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					47,57	59,92	37,36	45,31	201,66	242,19	1436,06	1719,15	247,53	229,66	197,53	228,66

Директор ООО "Адель"

Зав.производством пищеблока

О.М.Опекина

А.А.Старикова

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
пятница																
Завтрак	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	173	200	205	6,10	6,10	4,00	4,00	36,96	36,96	208,24	208,24	20,00	21,50	20,00	21,50
	Сыр порциями	15	16	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,66	71,66	11,03	13,08	11,03	13,08
	Масло сливочное	14	10	20	0,10	0,10	7,20	7,20	0,13	0,13	65,72	65,72	7,13	13,05	7,13	13,05
	Напиток кофейный на молоке	379	200	200	3,60	3,60	2,67	2,67	29,20	29,20	155,20	155,20	17,44	17,44	17,44	17,44
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,66	3,32	1,66	3,32
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,74	3,48	1,74	3,48
	Яблоки свежие	338	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	20,00	20,00	20,00	20,00
	Итого за завтрак:					17,54	17,54	20,59	20,59	95,63	95,63	637,96	637,96	79,00	91,87	79,00
Обед	Соленый огурец	70	60	100	0,48	0,80	0,06	0,10	1,02	1,70	6,00	10,00	20,29	25,33	20,29	25,33
	Суп с макаронными изделиями	111	200	250	2,98	2,98	2,83	2,83	15,70	15,70	100,13	100,13	7,23	9,04	7,23	9,04
	Птица (курица) отварная с маслом сливочным	288	80/10	90/10	21,67	21,67	13,33	13,33	0,00	0,00	206,67	206,67	60,30	66,62	60,30	66,62
	Капуста тушеная	321	150	180	4,35	5,22	12,00	14,40	33,21	39,85	258,24	309,89	18,30	21,50	18,30	21,50
	Кисель из яблок	352	180	200	0,24	0,24	0,12	0,12	35,76	35,76	145,08	145,08	10,71	11,90	10,71	11,90
	Хлеб пшеничный	ПР	10	20	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	0,87	1,74	0,87	1,74
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	10	20	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	0,83	1,66	0,83	1,66
	Итого за обед:					32,42	36,31	28,76	31,62	105,23	132,09	808,86	957,25	118,53	137,79	118,53
Полдник	Вареники с маслом сливочным	395	180/5	0	19,82	0,00	5,08	0,00	36,44	0,00	271,00	0,00	44,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с сахаром	376	200	0	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	0,00	40,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за полдник:					20,35	0,00	5,08	0,00	45,91	0,00	311,00	0,00	50,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					70,31	53,85	54,43	52,21	246,77	227,72	1757,82	1595,21	247,53	229,66	197,53	229,66

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

А.А.Старикова

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
21 января 2023 год																
суббота																
Завтрак	Оладьи с яблоками	403	150	200	9,48	12,64	11,52	15,36	5,64	7,52	353,28	471,04	34,12	42,08	34,12	42,08
	Джем из абрикосов	ПР	30	40	0,10	0,10	0,00	0,00	14,32	14,32	57,68	57,68	13,34	18,25	13,34	18,25
	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	18,63	18,63	18,63	18,63
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	3,32	3,32	3,32	3,32
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	3,48	3,48	3,48	3,48
Итого за завтрак:					14,32	17,48	12,45	16,29	70,37	72,25	639,81	757,57	79,00	91,87	79,00	91,87
Обед	Огурец свежий	71	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00	10,89	17,30	10,89	17,30
	Суп из овощей	99	250	250	1,80	1,80	4,90	4,90	14,30	14,30	108,50	108,50	15,14	15,14	15,14	15,14
	Сметана 25%	ПР	20	20	2,30	2,30	25,00	25,00	3,10	3,10	49,40	49,40	5,64	5,64	5,64	5,64
	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	229	50/50	60/50	9,75	9,75	4,95	4,95	3,80	3,80	105,00	105,00	45,79	52,28	45,79	52,28
	Рис отварной	304	150	180	3,67	4,40	5,42	6,50	36,67	44,00	210,11	252,13	14,82	17,78	14,82	17,78
	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
	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	1,74	3,48	1,74	3,48
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	1,66	3,32	1,66	3,32
Итого за обед:					21,24	24,95	55,42	56,96	96,01	123,64	777,19	916,75	118,53	137,79	118,53	137,79
Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	399	100/20	0	6,52	0,00	3,71	0,00	40,47	0,00	221,00	0,00	34,87	0,00	0,00	0,00
	Сок яблочный	389	200	0	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	0,00	86,60	0,00	15,13	0,00	0,00	0,00
	Итого за полдник:					7,52	0,00	3,91	0,00	60,67	0,00	307,60	0,00	50,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					43,08	42,43	71,78	73,25	227,05	185,89	1724,60	1674,32	247,53	229,66	197,53	229,66

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

А.А.Старикова