



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>понеделник</b>     |                                     |              |                      |                       |                    |                     |                   |                    |                       |                        |   |  |                |                 |                         |                          |
| 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                    |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>            |              | <b>22,63</b>         | <b>27,54</b>          | <b>31,50</b>       | <b>38,40</b>        | <b>72,74</b>      | <b>73,70</b>       | <b>664,84</b>         | <b>750,40</b>          | <b>79,00</b>                            | <b>91,87</b>                             | <b>79,00</b>   | <b>91,87</b>    |                         |                          |
| 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                     |
| <b>Итого за обед:</b> |                                     | <b>23,36</b> | <b>25,76</b>         | <b>62,76</b>          | <b>66,09</b>       | <b>103,57</b>       | <b>113,52</b>     | <b>875,67</b>      | <b>955,32</b>         | <b>118,53</b>          | <b>137,79</b>                           | <b>118,53</b>                            | <b>137,79</b>  |                 |                         |                          |
| 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                     |
|                       | <b>Итого за полдник:</b>            |              | <b>7,52</b>          | <b>0,00</b>           | <b>3,91</b>        | <b>0,00</b>         | <b>60,67</b>      | <b>0,00</b>        | <b>307,60</b>         | <b>0,00</b>            | <b>50,00</b>                            | <b>0,00</b>                              | <b>0,00</b>    | <b>0,00</b>     |                         |                          |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                     | <b>45,93</b> | <b>53,30</b>         | <b>94,26</b>          | <b>104,49</b>      | <b>176,31</b>       | <b>187,22</b>     | <b>1540,51</b>     | <b>1705,72</b>        | <b>247,53</b>          | <b>229,86</b>                           | <b>197,53</b>                            | <b>229,86</b>  |                 |                         |                          |

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 |
|---------------------------|---|-------------|----------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|---|--|----------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|
| <b>17 января 2023 год</b> |   |             |                      |                       |                    |                     |                   |                    |                       |                        |   |  |                |                 |                         |                          |
| <b>вторник</b>            |   |             |                      |                       |                    |                     |                   |                    |                       |                        |   |  |                |                 |                         |                          |
| 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                    |
| <b>Итого за завтрак:</b>  |   |             |                      |                       | <b>12,65</b>       | <b>15,35</b>        | <b>29,60</b>      | <b>30,02</b>       | <b>64,04</b>          | <b>83,58</b>           | <b>573,24</b>                           | <b>665,98</b>                            | <b>79,00</b>   | <b>91,87</b>    | <b>79,00</b>            | <b>91,87</b>             |
| 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                     |
| <b>Итого за обед:</b>     |   |             |                      |                       | <b>29,20</b>       | <b>33,90</b>        | <b>18,21</b>      | <b>19,89</b>       | <b>146,90</b>         | <b>180,93</b>          | <b>748,54</b>                           | <b>894,83</b>                            | <b>118,53</b>  | <b>137,79</b>   | <b>118,53</b>           | <b>137,79</b>            |
| 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                     |
|                           | <b>Итого за полдник:</b>                      |             |                      |                       |                    | <b>7,05</b>         | <b>0,00</b>       | <b>3,71</b>        | <b>0,00</b>           | <b>50,34</b>           | <b>0,00</b>                             | <b>262,60</b>                            | <b>0,00</b>    | <b>50,00</b>    | <b>0,00</b>             | <b>0,00</b>              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |   |             |                      |                       | <b>41,85</b>       | <b>49,25</b>        | <b>47,81</b>      | <b>49,91</b>       | <b>210,94</b>         | <b>264,51</b>          | <b>1321,78</b>                          | <b>1560,81</b>                           | <b>247,53</b>  | <b>229,66</b>   | <b>197,53</b>           | <b>229,66</b>            |

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 |
|-----------------------|--|-------------|----------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|---|--|----------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|
|                       |  |             |                      |                       |                    |                     |                   |                    |                       |                        |   |  |                |                 |                         |                          |
| <b>среда</b>          |  |             |                      |                       |                    |                     |                   |                    |                       |                        |   |  |                |                 |                         |                          |
| 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                    |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>                         |             |                      |                       |                    | <b>27,81</b>        | <b>34,76</b>      | <b>15,95</b>       | <b>20,75</b>          | <b>99,13</b>           | <b>109,18</b>                           | <b>651,27</b>                            | <b>762,47</b>  | <b>79,00</b>    | <b>91,87</b>            | <b>79,00</b>             |
| 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                     |
|                       | <b>Итого за обед:</b>                            |             |                      |                       |                    | <b>19,76</b>        | <b>25,16</b>      | <b>21,41</b>       | <b>24,58</b>          | <b>102,53</b>          | <b>133,01</b>                           | <b>784,81</b>                            | <b>956,68</b>  | <b>118,53</b>   | <b>137,79</b>           | <b>118,53</b>            |
| 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                     |
|                       | <b>Итого за полдник:</b>                         |             |                      |                       |                    | <b>4,47</b>         | <b>0,00</b>       | <b>10,32</b>       | <b>0,00</b>           | <b>37,46</b>           | <b>0,00</b>                             | <b>261,00</b>                            | <b>0,00</b>    | <b>50,00</b>    | <b>0,00</b>             | <b>0,00</b>              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  |             |                      |                       | <b>47,57</b>       | <b>59,92</b>        | <b>37,36</b>      | <b>45,31</b>       | <b>201,66</b>         | <b>242,19</b>          | <b>1436,06</b>                          | <b>1719,15</b>                           | <b>247,53</b>  | <b>229,66</b>   | <b>197,53</b>           | <b>228,66</b>            |

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 | 21 января 2023 год   |                       |                    |                     |                   |                    |                       |                        |   |  |                |                 |                         |                          |             |  |
|--------------------------|--|-------------|----------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|---|--|----------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|-------------|--|
|                          |  |             | 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>суббота</b>           |  |             |                      |                       |                    |                     |                   |                    |                       |                        |   |  |                |                 |                         |                          |             |  |
| 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                     |             |  |
| <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>79,00</b>   | <b>91,87</b>    | <b>79,00</b>            | <b>91,87</b>             |             |  |
| 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                     |             |  |
| <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>118,53</b>  | <b>137,79</b>   | <b>118,53</b>           | <b>137,79</b>            |             |  |
| 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                     |             |  |
|                          | <b>Итого за полдник:</b>                 |             |                      |                       |                    | <b>7,52</b>         | <b>0,00</b>       | <b>3,91</b>        | <b>0,00</b>           | <b>60,67</b>           | <b>0,00</b>                             | <b>307,60</b>                            | <b>0,00</b>    | <b>50,00</b>    | <b>0,00</b>             | <b>0,00</b>              | <b>0,00</b> |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |  |             |                      |                       | <b>43,08</b>       | <b>42,43</b>        | <b>71,78</b>      | <b>73,25</b>       | <b>227,05</b>         | <b>185,89</b>          | <b>1724,60</b>                          | <b>1674,32</b>                           | <b>247,53</b>  | <b>229,66</b>   | <b>197,53</b>           | <b>229,66</b>            |             |  |

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

А.А.Старикова