



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
24 января 2023 года																
вторник																
Завтрак	Сосиска отварная	243	100	120	9,40	11,28	15,00	18,00	0,80	0,96	175,80	210,96	30,82	40,29	30,82	40,29
	Макароны отварные с маслом	309	150	150	5,10	5,10	7,50	7,50	28,50	28,50	201,90	201,90	18,67	18,67	18,67	18,67
	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	1,74	3,48	1,74	3,48
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,66	3,32	1,66	3,32
	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:					18,13	21,59	23,32	26,52	68,51	78,33	556,44	638,36	79,00	91,87	79,00
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 картофелем	83	250	250	2,03	2,03	5,02	5,02	13,44	13,44	117,00	117,00	18,06	18,06	18,06	18,06
	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
	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	64,04	72,40	64,04	72,40
	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	16,13	16,13	16,13	16,13
	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:					33,52	40,88	51,23	55,15	98,42	124,68	818,66	890,82	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	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:					7,05	0,00	3,71	0,00	49,94	0,00	261,00	0,00	50,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					68,70	82,47	78,26	81,67	216,87	203,01	1638,10	1829,18	247,53	226,66	247,53	226,66

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

А.А.Старикова



Утверждаю:

Директор гимназии №164

К.М. Чернов

Прем. 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
среда																
Завтрак	Каша пшеничная молочная	182	200	250	7,30	9,13	4,30	5,38	38,27	47,84	220,98	276,23	23,61	36,48	23,61	36,48
	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
	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	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	93,52	93,52	3,48	3,48	3,48	3,48
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96	3,32	3,32	3,32	3,32
	Банан свежий	338	100	100	1,51	1,51	0,51	0,51	21,00	21,00	94,51	94,51	20,00	20,00	20,00	20,00
Итого за завтрак:					18,19	20,02	20,72	21,80	124,61	134,18	757,52	812,77	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	11,07	23,28	11,07	23,28
	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	19,51	15,21	19,51
	Бефстроганов из свинины	250	90	100	10,88	12,09	11,84	13,16	13,91	15,46	244,40	271,56	58,66	58,66	58,66	58,66
	Каша гречневая рассыпчатая	302	150	180	8,90	10,68	4,10	4,92	39,84	47,81	231,86	278,23	15,06	17,81	15,06	17,81
	Компот из сухофруктов	349	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,80	132,80	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	1,74	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	
Итого за обед:					27,07	31,21	23,28	26,51	124,35	136,18	855,22	952,43	118,53	137,79	118,53	137,79
Полдн.	Пирожки печеные с вишней	408/471	100	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
	Сок	389	200	0	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	0,00	86,00	0,00	15,13	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник:					4,94	0,00	10,52	0,00	48,19	0,00	307,60	0,00	59,13	0,00	0,00	0,00
Итого за день:					50,30	51,23	54,52	48,31	297,15	270,36	1920,34	1765,20	256,66	229,66	256,66	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
четверг																
Завтрак	Омлет натуральный на пару	215	150	200	14,72	19,63	20,70	27,60	2,87	3,83	256,67	342,23	45,47	58,34	45,47	58,34
	Масло сливочное	14	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,13	0,13	65,72	65,72	7,13	7,13	7,13	7,13
	Чай с сахаром	376	200	200	0,53	0,53	0,00	0,00	9,47	9,47	40,00	40,00	3,00	3,00	3,00	3,00
	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
	Апельсин свежий	338	100	100	1,28	1,28	0,28	0,28	11,57	11,57	54,00	54,00	20,00	20,00	20,00	20,00
Итого за завтрак:					19,33	24,24	28,60	35,50	43,58	44,54	509,13	594,69	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	15,00	25,00	15,00	25,00
	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	16,62	16,62	16,62	16,62
	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
	Котлеты рубленные из птицы	295	100	100	15,20	15,20	13,60	13,60	13,50	13,50	237,20	237,20	38,64	38,64	38,64	38,64
	Масло сливочное	14	20	20	0,2	0,2	14,4	14,4	0,26	0,26	131,44	131,44	14,26	14,26	14,26	14,26
	Картофель отварной	310	150	180	3,00	3,60	0,60	0,72	23,70	28,44	112,20	134,64	15,89	21,75	15,89	21,75
	Напиток из плодов шиповника	388	200	200	0,40	0,40	0,27	0,27	17,20	17,20	72,80	72,80	9,08	9,08	9,08	9,08
	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:					28,02	29,60	59,33	59,91	86,57	111,61	787,46	907,44	118,53	137,79	118,53	137,79
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 лимоном	377	200/15/7	0	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	0,00	86,60	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за полдник:					20,82	0,00	5,28	0,00	56,64	0,00	357,60	0,00	50,00	0,00	0,00
Итого за день:					48,35	53,84	87,93	95,41	130,15	156,15	1296,59	1502,13	247,53	229,66	197,53	229,66

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

А.А.Старикова



Утверждаю:
 Директор гимназии №164

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 Дели СВЗ 1-4 класс	Цена Дели СВЗ 5-11 класс
27 января 2023 год																
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	36,71	49,58	36,71	49,58
	Варенье из яблок	ПР	20	20	0,08	0,08	0,06	0,06	13,64	13,64	55,42	55,42	5,45	5,45	5,45	5,45
	Напиток кофейный на молоке	379	200	200	3,60	3,60	2,67	2,67	29,20	29,20	155,20	155,20	13,44	13,44	13,44	13,44
	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:					27,63	34,58	17,95	22,75	102,33	112,38	681,36	792,56	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 Крестьянский с крупой	98	250	250	1,48	1,48	4,91	4,91	6,09	6,09	76,25	76,25	20,65	20,65	20,65	20,65
	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
	Макаронные 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	28,24	19,88	28,24
	Тефтели 2-й вариант с соусом сметанный с томатом	279/331	60/50	60/50	7,46	7,46	8,20	8,20	9,44	9,44	242,00	242,00	43,73	43,73	43,73	43,73
	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	1,74	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:					20,49	25,18	44,97	47,11	96,31	126,00	776,69	933,68	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	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:					10,13	0,00	13,84	0,00	36,37	0,00	311,00	0,00	50,00	0,00	0,00
Итого за день:					58,25	59,76	76,76	69,86	238,01	238,38	1709,65	1726,24	247,53	229,66	197,23	229,66

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

А.А.Старикова



Утверждаю:

 К.Н. Чернов
 Директор гимназии №164

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
суббота																
Завтрак	Каша жидкая молочная манная с маслом	181	200/10	250/10	6,11	6,11	10,72	10,72	32,38	32,38	251,00	251,00	23,63	29,50	23,63	29,50
	Сыр порциями	15	20	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	35,83	71,66	15,46	15,46	15,46	15,46
	Печенье	ПР	1шт	2шт	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	93,52	93,52	7,00	14,00	7,00	14,00
	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	20,00	20,00	20,00	20,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	93,52	93,52	3,32	3,32	3,32	3,32
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96	3,48	3,48	3,48	3,48
	Итого за завтрак:					19,03	21,35	15,42	18,37	121,65	121,65	701,94	737,77	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	12,89	23,79	12,89	23,79
	Суп из овощей	99	250	250	1,80	1,80	4,90	4,90	14,30	14,30	108,50	108,50	13,14	15,14	13,14	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) тушенная 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	45,79	45,79	45,79	45,79
	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
	Компот из сухофруктов	349	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,80	132,80	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:					21,56	25,31	55,24	56,78	110,70	138,25	835,99	974,75	118,53	137,79	118,53	137,79
Полдник	Пирожки печеные с яблоками	408/470	100	0	5,16	0,00	16,00	0,00	43,16	0,00	336,67	0,00	34,87	0,00	0,00	0,00
	Сок	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:					6,16	0,00	16,20	0,00	63,36	0,00	423,27	0,00	50,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					46,75	46,66	86,86	75,15	295,71	269,90	1561,20	1712,62	247,53	229,66	247,53	229,66

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

А.А.Старикова