

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 4 класс	Цена Дети ОБЗ 5-11 класс
<b>20 февраля 2023 год</b>																
<b>понедельник</b>																
Завтрак	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	173	200	250	6,10	7,62	4,00	5,00	36,96	46,20	208,24	260,30	23,30	29,13	23,30	29,13
	Сыр порциями	15	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	35,83	35,83	7,73	7,73	7,73	7,73
	Масло сливочное	14	10	18	0,10	0,18	7,20	12,96	0,13	0,23	65,72	118,30	7,13	14,17	7,13	14,17
	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	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
	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
	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
<b>Итого за завтрак:</b>					<b>16,10</b>	<b>17,70</b>	<b>17,52</b>	<b>24,28</b>	<b>97,40</b>	<b>106,74</b>	<b>611,73</b>	<b>716,37</b>	<b>79,00</b>	<b>91,87</b>	<b>79,00</b>	<b>91,87</b>
Обед	Соленый огурец	70	60	100	0,48	0,80	0,06	0,10	1,02	1,70	6,00	10,00	17,30	28,84	17,30	28,84
	Суп с макаронными изделиями	111	200	250	2,98	2,98	2,83	2,83	15,70	15,70	100,13	100,13	7,40	9,25	7,40	9,25
	Плов из птицы	291	100/150	120/180	21,19	25,43	13,08	15,70	44,67	53,60	381,67	458,00	73,06	78,93	73,06	78,93
	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	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
<b>Итого за обед:</b>					<b>30,21</b>	<b>34,77</b>	<b>16,97</b>	<b>19,63</b>	<b>124,35</b>	<b>133,96</b>	<b>770,88</b>	<b>851,21</b>	<b>118,53</b>	<b>137,79</b>	<b>118,53</b>	<b>137,79</b>
Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	399	2/50/20	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	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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>53,83</b>	<b>52,47</b>	<b>38,40</b>	<b>43,91</b>	<b>282,42</b>	<b>240,70</b>	<b>1590,21</b>	<b>1567,58</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

Утверждаю:  
 Директор гимназии №164  
 К.Н. Чернов

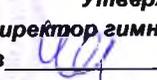
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход для 1-4 класса	Выход для 5-11 класса	Белки, г 1-4 класс	Белки, г 5-11 класс	Жиры, г 1-4 класс	Жиры, г 5-11 класс	Углеводы, г 1-4 класс	Углеводы, г 5-11 класс	Энергетическая ценность, ккал 1-4 класс	Энергетическая ценность, ккал 5-11 класс	Цена 1-4 класс	Цена 5-11 класс	Цена Дети ОБЗ 1-4 класс	Цена Дети ОБЗ 5-11 класс
<b>21 февраля 2023 года</b>																
<b>вторник</b>																
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
<b>Итого за завтрак:</b>					<b>18,13</b>	<b>21,59</b>	<b>23,32</b>	<b>26,52</b>	<b>68,51</b>	<b>78,33</b>	<b>556,44</b>	<b>638,36</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 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
<b>Итого за обед:</b>					<b>33,52</b>	<b>40,88</b>	<b>51,23</b>	<b>55,15</b>	<b>98,42</b>	<b>124,68</b>	<b>818,66</b>	<b>990,82</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	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>7,05</b>	<b>0,00</b>	<b>3,71</b>	<b>0,00</b>	<b>49,94</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>88,70</b>	<b>62,47</b>	<b>78,26</b>	<b>81,67</b>	<b>216,87</b>	<b>203,01</b>	<b>1636,10</b>	<b>1629,18</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

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
<b>22 февраля 2023 год</b>																
<b>среда</b>																
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>					<b>19,33</b>	<b>24,24</b>	<b>28,60</b>	<b>35,50</b>	<b>43,58</b>	<b>44,54</b>	<b>509,13</b>	<b>594,69</b>	<b>79,00</b>	<b>91,87</b>	<b>79,00</b>	<b>91,87</b>
<b>Обед</b>	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 рубленые 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	
<b>Итого за обед:</b>					<b>26,02</b>	<b>29,60</b>	<b>59,33</b>	<b>59,91</b>	<b>86,57</b>	<b>111,61</b>	<b>787,46</b>	<b>907,44</b>	<b>118,53</b>	<b>137,79</b>	<b>118,53</b>	<b>137,79</b>
<b>Полдник</b>	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
	<b>Итого за полдник:</b>					<b>20,82</b>	<b>0,00</b>	<b>5,28</b>	<b>0,00</b>	<b>56,64</b>	<b>0,00</b>	<b>357,60</b>	<b>0,00</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>45,35</b>	<b>53,84</b>	<b>87,93</b>	<b>95,41</b>	<b>130,15</b>	<b>150,15</b>	<b>1296,59</b>	<b>1502,13</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 