



Утверждаю:  
 Директор гимназии №164  
 К.Н. Черноз

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>28 февраля 2023 год</b>																
<b>вторник</b>																
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	38,34	47,81	38,34	47,81
	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
	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
	Хлеб пшеничный	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
	Хлеб ржано-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
		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 завтрак:</b>					<b>13,98</b>	<b>17,36</b>	<b>27,16</b>	<b>31,14</b>	<b>64,65</b>	<b>73,18</b>	<b>559,38</b>	<b>642,98</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	15,00	25,00	15,00	25,00
	Суп гороховый	119	250	250	7,50	7,50	3,25	3,25	17,25	17,25	128,25	128,25	15,45	15,45	15,45	15,45
	Голубцы с мясом и рисом тушеные (из говядинь)	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	68,64	82,37	243,75	292,50	16,40	25,66	16,40	25,66
	Напиток из плодов шиповника	388	200	200	0,40	0,40	0,27	0,27	17,20	17,20	72,80	72,80	9,09	9,09	9,09	9,09
	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
	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>32,14</b>	<b>34,14</b>	<b>18,74</b>	<b>20,00</b>	<b>159,76</b>	<b>174,25</b>	<b>816,48</b>	<b>870,03</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 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>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>46,12</b>	<b>51,50</b>	<b>45,90</b>	<b>51,14</b>	<b>224,61</b>	<b>247,43</b>	<b>1375,86</b>	<b>1513,01</b>	<b>247,53</b>	<b>228,66</b>	<b>197,53</b>	<b>228,66</b>

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

А.А.Старикова



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 класса *	Цена 5-11 класса	Цена Дети ОБЗ 1-4 класс	Цена Дети ОБЗ 5-11 класс
<b>02 марта 2023 год</b>																
<b>четверг</b>																
Завтрак	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	173	200	250	6,10	7,63	4,00	5,00	36,96	46,20	208,24	260,30	19,77	29,24	19,77	29,24
	Сыр порциями	15	20	20	4,64	2,32	5,90	2,95	0,00	0,00	71,66	35,83	15,46	15,46	15,46	15,46
	Масло сливочное	14	20	20	0,20	0,20	14,40	14,40	0,26	0,26	131,44	131,44	14,26	14,26	14,26	14,26
	Чай с 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	1,28	0,20	0,28	9,66	11,57	46,76	54,00	1,74	3,48	1,74	3,48
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	1,58	0,22	0,20	9,88	9,66	45,98	46,76	1,66	3,32	1,66	3,32
	Апельсин свежий	338	100	100	1,28	1,12	0,28	0,22	11,57	9,88	54,00	45,98	20,00	20,00	20,00	20,00
<b>Итого за завтрак:</b>					<b>15,45</b>	<b>14,66</b>	<b>25,00</b>	<b>23,05</b>	<b>78,20</b>	<b>87,44</b>	<b>599,68</b>	<b>615,91</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
	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	17,82	21,82	17,82	21,82
	Котлеты рубленые из птицы, с соусом сметанным	294/330	80/50	80/60	13,55	13,55	16,00	16,00	16,27	16,27	263,25	263,25	59,88	64,24	59,88	64,24
	Рис припущенный	305	200	200	4,85	4,85	5,73	5,73	48,89	48,89	266,60	266,60	17,96	17,96	17,96	17,96
	Компот из сухофруктов	349	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,80	132,80	8,21	8,21	8,21	8,21
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	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>23,00</b>	<b>26,14</b>	<b>22,91</b>	<b>23,41</b>	<b>120,15</b>	<b>141,21</b>	<b>780,43</b>	<b>881,97</b>	<b>118,53</b>	<b>137,79</b>	<b>118,53</b>	<b>137,79</b>
Полдник	Сосиска запеченная в тесте	420	100	0	9,60	0,00	13,84	0,00	26,90	0,00	271,00	0,00	36,00	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	14,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за полдник:</b>					<b>10,60</b>	<b>0,00</b>	<b>14,04</b>	<b>0,00</b>	<b>47,10</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>49,05</b>	<b>40,80</b>	<b>61,95</b>	<b>46,46</b>	<b>245,45</b>	<b>228,65</b>	<b>1737,71</b>	<b>1497,88</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>04 марта 2023 год</b>																
<b>суббота</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	20,50	26,24	20,50	26,24
	Масло сливочное	14	20	30	0,20	0,20	14,40	14,40	0,26	0,26	131,44	131,44	14,26	21,39	14,26	21,39
	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 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
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>					<b>11,31</b>	<b>14,01</b>	<b>26,60</b>	<b>27,02</b>	<b>93,20</b>	<b>112,74</b>	<b>657,29</b>	<b>750,03</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	11,07	23,84	11,07	23,84
	Борщ с капустой и картофелем	82	250	250	1,83	2,03	4,90	5,02	11,75	13,44	98,40	117,00	16,26	16,26	16,26	16,26
	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
	Гуляш из свинины	260	50/50	50/50	10,64	10,64	28,19	28,19	2,89	2,89	309,00	309,00	46,22	46,22	46,22	46,22
	Картофельное пюре с маслом сливочным	128	150/7,5	180/9	3,26	3,91	9,62	11,54	18,89	22,66	181,50	217,80	21,98	28,47	21,98	28,47
	Компот из свежих яблок	342	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,88	23,88	97,60	97,60	13,96	13,96	13,96	13,96
	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
<b>Итого за обед:</b>					<b>22,62</b>	<b>24,62</b>	<b>69,92</b>	<b>73,05</b>	<b>83,52</b>	<b>91,29</b>	<b>864,16</b>	<b>942,74</b>	<b>118,53</b>	<b>137,79</b>	<b>118,53</b>	<b>137,79</b>
Полдник	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
	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>33,93</b>	<b>38,63</b>	<b>96,52</b>	<b>100,07</b>	<b>120,72</b>	<b>204,03</b>	<b>1521,45</b>	<b>1892,77</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