

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>10 мая 2023 год</b>																
<b>среда</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>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>340,70</b>	<b>1690,21</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

Н.Г.Кириловская

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>11 мая 2023 год</b>																
<b>четверг</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>0,00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>66,35</b>	<b>53,84</b>	<b>87,93</b>	<b>95,41</b>	<b>130,15</b>	<b>156,15</b>	<b>1296,59</b>	<b>1602,13</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

Н.Г.Кириловская



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>12 мая 2023 год</b>																
<b>пятница</b>																
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
<b>Итого за завтрак:</b>					<b>27,63</b>	<b>34,58</b>	<b>17,95</b>	<b>22,75</b>	<b>102,33</b>	<b>112,38</b>	<b>681,36</b>	<b>792,56</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 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	8,29	8,29	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	
<b>Итого за обед:</b>					<b>20,49</b>	<b>25,18</b>	<b>44,97</b>	<b>47,11</b>	<b>96,31</b>	<b>126,00</b>	<b>776,69</b>	<b>933,68</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	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>10,13</b>	<b>0,00</b>	<b>13,84</b>	<b>0,00</b>	<b>36,37</b>	<b>0,00</b>	<b>311,00</b>	<b>0,00</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>58,25</b>	<b>59,76</b>	<b>78,78</b>	<b>69,86</b>	<b>235,01</b>	<b>238,38</b>	<b>1769,05</b>	<b>1726,24</b>	<b>247,53</b>	<b>229,66</b>	<b>197,00</b>	<b>229,66</b>

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская

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>13 мая 2023 год</b>																
<b>суббота</b>																
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за завтрак:</b>					<b>19,03</b>	<b>21,35</b>	<b>15,42</b>	<b>18,37</b>	<b>121,65</b>	<b>121,65</b>	<b>701,94</b>	<b>737,77</b>	<b>79,00</b>	<b>91,87</b>	<b>79,00</b>
<b>Обед</b>	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) тушеная 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
<b>Итого за обед:</b>					<b>21,56</b>	<b>25,31</b>	<b>55,24</b>	<b>56,78</b>	<b>110,70</b>	<b>138,25</b>	<b>835,99</b>	<b>974,75</b>	<b>118,53</b>	<b>137,79</b>	<b>118,53</b>	<b>137,79</b>
<b>Полдник</b>	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
	<b>Итого за полдник:</b>					<b>6,16</b>	<b>0,00</b>	<b>16,20</b>	<b>0,00</b>	<b>63,36</b>	<b>0,00</b>	<b>423,27</b>	<b>0,00</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>46,75</b>	<b>46,66</b>	<b>86,86</b>	<b>75,15</b>	<b>295,71</b>	<b>259,90</b>	<b>1961,20</b>	<b>1712,52</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

Н.Г.Кириловская

