



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
понедельник																
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	18,28	29,45	18,28	29,45
	Сыр порциями	15	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	35,83	35,83	7,88	7,88	7,88	7,88
	Масло сливочное	14	10	10	0,10	0,18	7,20	12,96	0,13	0,23	65,72	118,30	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	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	1,70	3,40	1,70	3,40
	Хлеб пшеничный	ПР	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	48,76	46,76	1,82	1,82	1,82	1,82
	Апельсин свежий	338	100	100	1,28	1,28	0,28	0,28	11,57	11,57	54,00	54,00	24,75	24,75	24,75	24,75
Итого за завтрак:					18,10	17,70	17,52	24,28	97,40	106,74	611,73	716,37	79,00	91,87	79,00	91,87
Обед	Соленый огурец	70	60	100	0,48	0,80	0,06	0,10	1,02	1,70	6,00	23,34	11,76	18,84	11,76	18,84
	Суп с макаронными изделиями	111	250	250	2,98	2,98	2,83	2,83	15,70	15,70	100,13	100,13	9,34	9,34	9,34	9,34
	Плов из птицы	291	100/150	120/180	21,19	25,43	13,08	15,70	44,67	53,60	381,67	458,00	76,42	88,75	76,42	88,75
	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	13,82	13,82	13,82
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	93,52	93,52	3,64	3,64	3,64	3,64
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96	3,40	3,40	3,40	3,40
Итого за обед:					30,21	34,77	16,97	19,63	124,35	133,96	770,88	864,55	118,53	137,79	118,38	137,79
Полдник	Блинчики со суцанным молоком	399	2/50/20	0	6,52	0,00	3,71	0,00	40,47	0,00	221,00	0,00	45,00	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	15,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за полдник:					7,52	0,00	3,91	0,00	60,67	0,00	307,60	0,00	60,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					53,83	52,47	38,40	43,91	282,42	240,70	1690,21	1580,92	257,53	229,66	197,38	229,66

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
05 сентября 2023 года																
вторник																
Завтрак	Сосиска отварная	243	100	130	9,40	11,28	15,00	18,00	0,80	0,96	175,80	210,96	39,00	50,05	39,00	50,05
	Макаронны отварные с маслом	309	150	150	5,10	5,10	7,50	7,50	28,50	28,50	201,90	201,90	14,20	14,20	14,20	14,20
	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	6,65	6,65	6,65	6,65
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	1,82	3,64	1,82	3,64
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,70	1,70	1,70	1,70
	Яблоки свежие	338	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	15,63	15,63	15,63	15,63
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	91,87
Обед	Помидор свежий	71	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	11,64	19,40	11,64	19,40
	Борщ с картофелем	83	250	250	2,03	2,03	5,02	5,02	13,44	13,44	117,00	117,00	16,35	16,35	16,35	16,35
	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	72,02	64,04	72,02
	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	17,34	17,34	17,34	17,34
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	1,82	3,64	1,82	3,64
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	1,70	3,40	1,70	3,40	
Итого за обед:					33,52	40,88	51,23	55,15	98,42	124,68	818,66	990,82	118,53	137,79	118,53	137,79
Полдн	Пицца школьная вариант 2	413	100	0	6,52	0,00	3,71	0,00	40,47	0,00	221,00	0,00	54,00	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	60,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					58,70	62,47	78,26	81,67	216,87	203,01	1584,10	1629,18	257,53	229,88	197,53	228,68

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская



Утверждаю:

Директор гимназии №164

К.Н. Черно

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
06 сентября 2023 год																
среда																
Завтрак	Каша пшенная молочная	182	200	220	7,30	9,13	4,30	5,38	38,27	47,84	220,98	276,23	29,10	38,45	29,10	38,45
	Масло сливочное	14	10	10	0,20	0,20	14,40	14,40	0,26	0,26	131,44	131,44	7,13	7,13	7,13	7,13
	Какао с молоком	382	200	200	3,78	3,78	0,67	0,67	26,00	26,00	125,11	125,11	20,62	20,62	20,62	20,62
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	93,52	93,52	1,82	3,64	1,82	3,64
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96	1,70	3,40	1,70	3,40
	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
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	13,58	24,34	13,58	24,34
	Рассольник Ленинградский с крупой пшеничной	96	250	250	2,20	2,20	5,20	5,20	15,58	15,58	117,90	117,90	15,04	15,04	15,04	15,04
	Бефстроганов из свинины	250	90	100	10,88	12,09	11,84	13,16	13,91	15,46	244,40	271,56	59,02	65,28	59,02	65,28
	Каша гречневая рассыпчатая	302	150	180	8,90	10,68	4,10	4,92	39,84	47,81	231,86	278,23	16,19	18,43	16,19	18,43
	Компот из сухофруктов	349	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,80	132,80	11,18	11,18	11,18	11,18
	Хлеб пшеничный	ПР	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,82	1,82	1,82	1,82
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,70	1,70	1,70	1,70
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
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
	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:					4,94	0,00	10,52	0,00	48,19	0,00	307,60	0,00	59,13	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					49,20	51,23	54,52	48,31	297,15	270,36	1920,34	1765,20	256,66	229,66	197,53	229,66

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская



Утверждаю:
 Директор гимназии №164
 К.Н. Черноу

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
07 сентября 2023 год																
четверг																
Завтрак	Омлет натуральный на пару	215	150	200	14,72	19,63	20,70	27,80	2,87	3,83	258,67	342,23	41,32	54,19	41,32	54,19
	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	2,28	2,28	2,28	2,28
	Хлеб пшеничный	ПР	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,82	1,82	1,82	1,82
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,70	1,70	1,70	1,70
	Апельсин свежий	338	100	100	1,28	1,28	0,28	0,28	11,57	11,57	54,00	54,00	24,75	24,75	24,75	24,75
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	11,30	21,79	11,30	21,79
	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	16,80	16,80	16,80	16,80
	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	42,64	42,64	42,64	42,64
	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	15,23	20,48	15,23	20,48
	Напиток из плодов шиповника	388	200	200	0,40	0,40	0,27	0,27	17,20	17,20	72,80	72,80	9,14	9,14	9,14	9,14
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	1,82	3,64	1,82	3,64
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	1,70	3,40	1,70	3,40	
Итого за обед:					26,02	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	54,00	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	60,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					45,35	53,84	87,93	95,41	130,15	156,15	1388,59	1502,13	257,53	229,66	197,53	229,86

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская