



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 |
|---------------------------|--|-------------|----------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|---|--|----------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|
| 07 ноября 2023 год | | | | | | | | | | | | | | | | |
| вторник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 19,90 | 31,01 | 19,90 | 31,01 |
| | 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 | 8,13 | 8,13 | 8,13 | 8,13 |
| | Напиток кофейный на молоке | 379 | 200 | 200 | 3,60 | 3,60 | 2,67 | 2,67 | 29,20 | 29,20 | 155,20 | 155,20 | 14,55 | 14,55 | 14,55 | 14,55 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | ПР | 20 | 40 | 1,12 | 1,12 | 0,22 | 0,22 | 9,88 | 9,88 | 45,98 | 45,98 | 1,76 | 3,52 | 1,76 | 3,52 |
| | Хлеб пшеничный | ПР | 20 | 20 | 1,58 | 1,58 | 0,20 | 0,20 | 9,66 | 9,66 | 46,76 | 46,76 | 1,78 | 1,78 | 1,78 | 1,78 |
| | Апельсин свежий | 338 | 100 | 100 | 1,28 | 1,28 | 0,28 | 0,28 | 11,57 | 11,57 | 54,00 | 54,00 | 25,00 | 25,00 | 25,00 | 25,00 |
| Итого за завтрак: | | | | | 16,10 | 17,70 | 17,52 | 24,26 | 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 | 3,88 | 6,60 | 3,88 | 6,60 |
| | Суп с макаронными изделиями | 111 | 250 | 250 | 2,98 | 2,98 | 2,83 | 2,83 | 15,70 | 15,70 | 100,13 | 100,13 | 9,54 | 9,54 | 9,54 | 9,54 |
| | Плов из птицы | 291 | 100/150 | 120/180 | 21,19 | 25,43 | 13,08 | 15,70 | 44,67 | 53,60 | 381,67 | 458,00 | 82,50 | 99,04 | 82,50 | 99,04 |
| | Компот из свежих яблок | 342 | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 23,88 | 97,60 | 97,60 | 15,53 | 15,53 | 13,82 | 15,53 |
| | Хлеб пшеничный | ПР | 40 | 40 | 3,16 | 3,16 | 0,40 | 0,40 | 19,32 | 19,32 | 93,52 | 93,52 | 3,56 | 3,56 | 3,56 | 3,56 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | ПР | 40 | 40 | 2,24 | 2,24 | 0,44 | 0,44 | 19,76 | 19,76 | 91,96 | 91,96 | 3,52 | 3,52 | 3,52 | 3,52 |
| Итого за обед: | | | | | 30,21 | 34,77 | 16,97 | 19,63 | 124,35 | 133,96 | 770,88 | 864,55 | 118,53 | 137,79 | 116,82 | 137,79 |
| Полдник | Блинчики со свуцненным молоком | 399 | 2/50/20 | 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: | | | | | 53,36 | 52,47 | 38,20 | 43,91 | 271,69 | 240,70 | 1643,81 | 1880,92 | 207,53 | 229,66 | 195,82 | 229,86 |

Директор ООО "Адель"

Зав. производством пищеблока

О.М. Лозанчук

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 СВЗ 1-4 класс | Цена Дети СВЗ 5-11 класс |
|---------------------------|---|-------------|----------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|---|--|----------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|
| 08 ноября 2023 год | | | | | | | | | | | | | | | | |
| среда | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 182 | 200 | 250 | 7,30 | 9,13 | 4,30 | 5,38 | 38,27 | 47,84 | 220,98 | 276,23 | 29,64 | 38,97 | 29,64 | 38,97 |
| | Масло сливочное | 14 | 10 | 10 | 0,20 | 0,20 | 14,40 | 14,40 | 0,26 | 0,26 | 131,44 | 131,44 | 8,13 | 8,13 | 8,13 | 8,13 |
| | Какао с молоком | 382 | 200 | 200 | 3,78 | 3,78 | 0,67 | 0,67 | 26,00 | 26,00 | 125,11 | 125,11 | 15,69 | 15,69 | 15,69 | 15,69 |
| | Хлеб пшеничный | ПР | 20 | 40 | 3,16 | 3,16 | 0,40 | 0,40 | 19,32 | 19,32 | 93,52 | 93,52 | 1,78 | 3,56 | 1,78 | 3,56 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | ПР | 20 | 40 | 2,24 | 2,24 | 0,44 | 0,44 | 19,76 | 19,76 | 91,96 | 91,96 | 1,76 | 3,52 | 1,76 | 3,52 |
| | Банан свежий | 338 | 100 | 100 | 1,51 | 1,51 | 0,51 | 0,51 | 21,00 | 21,00 | 94,51 | 94,51 | 22,00 | 22,00 | 22,00 | 22,00 |
| Итого за завтрак: | | | | | 18,19 | 20,02 | 20,72 | 21,80 | 124,81 | 134,18 | 757,52 | 812,77 | 79,00 | 91,87 | 79,00 | 91,87 |
| Обед | Зеленый горошек консервированный | 306 | 80 | 100 | 1,73 | 2,88 | 1,63 | 2,72 | 3,47 | 5,78 | 35,52 | 59,20 | 6,43 | 7,47 | 6,43 | 7,47 |
| | Рассольник Ленинградский с крупой пшеничной | 96 | 250 | 250 | 2,20 | 2,20 | 5,20 | 5,20 | 15,58 | 15,58 | 117,90 | 117,90 | 23,04 | 23,04 | 23,04 | 23,04 |
| | Бефстроганов из свинины | 250 | 90 | 100 | 10,88 | 12,09 | 11,84 | 13,16 | 13,91 | 15,48 | 244,40 | 271,56 | 59,76 | 66,40 | 59,76 | 66,40 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 302 | 150 | 180 | 8,90 | 10,68 | 4,10 | 4,92 | 39,84 | 47,81 | 231,86 | 278,23 | 14,58 | 26,16 | 14,58 | 26,16 |
| | 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 | 1,78 | 1,78 | 1,78 | 1,78 |
| Хлеб ржано-пшеничный | ПР | 20 | 20 | 1,12 | 1,12 | 0,22 | 0,22 | 9,88 | 9,88 | 45,98 | 45,98 | 1,76 | 1,76 | 1,76 | 1,76 | |
| Итого за обед: | | | | | 27,07 | 31,21 | 23,28 | 26,81 | 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 | 3,84 | 0,00 | 10,32 | 0,00 | 27,99 | 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: | | | | | 4,47 | 0,00 | 10,32 | 0,00 | 37,46 | 0,00 | 261,00 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за день: | | | | | 49,73 | 51,23 | 54,32 | 48,61 | 266,62 | 270,36 | 1873,74 | 1765,20 | 257,53 | 239,66 | 197,53 | 229,64 |

Директор ООО "Адель"

Зав.производством пищеблока

О.М. Лозанчук

Н.Г.Кириловская



Утверждаю:
 Директор гимназии №164
 К.Н. Нарнов

| 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 |
|---------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|---|--|----------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|
| 09 ноября 2023 год | | | | | | | | | | | | | | | | |
| четверг | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный на пару | 215 | 150 | 200 | 14,72 | 19,63 | 20,70 | 27,60 | 2,87 | 3,83 | 258,67 | 342,23 | 40,05 | 52,92 | 40,05 | 52,92 |
| | Масло сливочное | 14 | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 7,2 | 7,2 | 0,13 | 0,13 | 65,72 | 65,72 | 8,13 | 8,13 | 8,13 | 8,13 |
| | 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 | 1,78 | 1,78 | 1,78 | 1,78 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | ПР | 20 | 20 | 1,12 | 1,12 | 0,22 | 0,22 | 9,88 | 9,88 | 45,98 | 45,98 | 1,76 | 1,76 | 1,76 | 1,76 |
| | Апельсин свежий | 338 | 100 | 100 | 1,28 | 1,28 | 0,28 | 0,28 | 11,57 | 11,57 | 54,00 | 54,00 | 25,00 | 25,00 | 25,00 | 25,00 |
| 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 | 2,50 | 3,75 | 2,50 | 3,75 |
| | 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 | 15,83 | 15,83 | 15,83 | 15,83 |
| | 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 | 52,40 | 52,40 | 52,40 | 52,40 |
| | Масло сливочное | 14 | 20 | 20 | 0,2 | 0,2 | 14,4 | 14,4 | 0,26 | 0,26 | 131,44 | 131,44 | 16,26 | 16,26 | 16,26 | 16,26 |
| | Картофель отварной | 310 | 150 | 180 | 3,00 | 3,60 | 0,60 | 0,72 | 23,70 | 28,44 | 112,20 | 134,64 | 13,47 | 27,94 | 13,47 | 27,94 |
| | Напиток из плодов шиповника | 388 | 200 | 200 | 0,40 | 0,40 | 0,27 | 0,27 | 17,20 | 17,20 | 72,80 | 72,80 | 8,89 | 8,89 | 8,89 | 8,89 |
| | Хлеб пшеничный | ПР | 20 | 40 | 1,58 | 3,16 | 0,20 | 0,40 | 9,66 | 19,32 | 46,76 | 93,52 | 1,78 | 3,56 | 1,78 | 3,56 |
| Хлеб ржано-пшеничный | ПР | 20 | 40 | 1,12 | 2,24 | 0,22 | 0,44 | 9,88 | 19,76 | 45,98 | 91,96 | 1,76 | 3,52 | 1,76 | 3,52 | |
| Итого за обед: | | | | | 26,02 | 29,60 | 59,33 | 59,91 | 86,57 | 111,61 | 787,48 | 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 | 53,00 | 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 | 7,00 | 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 | 1296,59 | 1502,13 | 257,53 | 229,66 | 197,53 | 229,66 |

Директор ООО "Адель"
 Зав. производством пищеблока

О.М. Лозанчук
 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 |
|---------------------------|--|-------------|----------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|---|--|----------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|
| 10 ноября 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 | 36,59 | 49,46 | 36,59 | 49,46 |
| | Варенье из яблок | ПР | 20 | 20 | 0,08 | 0,08 | 0,06 | 0,06 | 13,64 | 13,64 | 55,42 | 55,42 | 4,32 | 4,32 | 4,32 | 4,32 |
| | Напиток кофейный на молоке | 379 | 200 | 200 | 3,60 | 3,60 | 2,67 | 2,67 | 29,20 | 29,20 | 155,20 | 155,20 | 14,55 | 14,55 | 14,55 | 14,55 |
| | Хлеб пшеничный | ПР | 20 | 20 | 1,58 | 1,58 | 0,20 | 0,20 | 9,66 | 9,66 | 46,76 | 46,76 | 1,78 | 1,78 | 1,78 | 1,78 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | ПР | 20 | 20 | 1,12 | 1,12 | 0,22 | 0,22 | 9,88 | 9,88 | 45,98 | 45,98 | 1,76 | 1,76 | 1,76 | 1,76 |
| | 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 | 782,58 | 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 | 23,28 | 33,34 | 23,28 | 33,34 |
| | Суп Крестьянский с крупой | 98 | 250 | 250 | 1,48 | 1,48 | 4,91 | 4,91 | 6,09 | 6,09 | 76,25 | 76,25 | 12,41 | 12,41 | 12,41 | 12,41 |
| | 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 |
| | Макароны 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 | 20,73 | 26,39 | 20,73 | 26,39 |
| | 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 | 37,40 | 37,40 | 37,40 | 37,40 |
| | Компот из свежих яблок | 342 | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 23,88 | 97,60 | 97,60 | 15,53 | 15,53 | 15,53 | 15,53 |
| | Хлеб пшеничный | ПР | 20 | 40 | 1,58 | 3,16 | 0,20 | 0,40 | 9,66 | 19,32 | 46,76 | 93,52 | 1,78 | 3,56 | 1,78 | 3,56 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | ПР | 20 | 40 | 1,12 | 2,24 | 0,22 | 0,44 | 9,88 | 19,76 | 45,98 | 91,96 | 1,76 | 3,52 | 1,76 | 3,52 |
| Итого за обед: | | | | | 20,31 | 24,88 | 44,91 | 47,01 | 95,05 | 123,90 | 769,49 | 935,02 | 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 | 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: | | | | | 10,13 | 0,00 | 13,84 | 0,00 | 36,37 | 0,00 | 311,00 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | 58,07 | 59,46 | 76,70 | 69,76 | 233,75 | 236,26 | 1701,85 | 1727,86 | 207,53 | 229,66 | 197,53 | 229,66 |

Директор ООО "Адель"

Зав.производством пищеблока

О.М. Лозанчук

Н.Г.Кириловская