



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
понеделник																
Завтрак	Макароны отварные с маслом	309	1/150/5	1/190/10	6,80	6,80	10,00	10,00	38,00	38,00	269,20	269,20	17,75	24,12	17,75	24,12
	Сосиска отварная	243	50	60	5,40	5,40	15,00	15,00	0,80	0,80	175,80	175,80	15,81	18,98	15,81	18,98
	Яйцо отварное	209	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,84	62,84	12,00	12,00	12,00	12,00
	Чай с сахаром	376	200/15	200/15	0,53	0,53	0,00	0,00	9,47	9,47	40,00	40,00	5,51	5,51	5,51	5,51
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,56	3,12	1,56	3,12
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	3,00	3,00	3,00	3,00
	Банан	338	50	50	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	96,00	96,00	12,50	12,50	12,50	12,50
Итого за завтрак																
Обед	Огурец свежий	71	20	20	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00	7,38	7,38	7,38	7,38
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104	200/20	200/20	2,19	1,20	2,78	2,78	15,39	15,39	106,00	106,00	21,01	21,01	21,01	21,01
	Плов из курицы	291	100/50	150/60	20,33	27,02	12,56	13,42	42,88	54,68	366,40	448,00	50,75	67,37	50,75	67,37
	Кисель из черной смородины	350	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	27,50	27,50	111,36	111,36	16,98	16,98	16,98	16,98
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	3,12	3,12	3,12	3,12
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96	3,00	3,00	3,00	3,00
	Итого за обед															
Итого за день																

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
------------	--------------------	-------------	----------------------	-----------------------	--------------------	---------------------	-------------------	--------------------	-----------------------	------------------------	---	--	----------------	-----------------	-------------------------	--------------------------

17 мая 2022 год
 вторник

Завтрак		223	100/15	140/15	21,92	29,23	16,59	22,11	42,00	56,00	405,00	540,00	33,76	44,86	33,76	44,86
	Запеканка из творога с молоком сгущенным															
	Кофейный напиток с молоком	379	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,60	100,60	15,75	15,75	15,75	15,75
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	1,68	0,56	0,33	0,11	14,82	4,94	68,97	22,99	3,12	3,12	3,12	3,12
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	0,79	0,20	0,10	9,66	4,83	46,76	23,38	3,00	3,00	3,00	3,00
	Яблоки	338	50	50	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	12,50	12,50	12,50	12,50
	Итого за завтрак				23,75	37,15	20,20	25,40	82,23	81,62	668,33	733,97	68,13	79,23	68,13	79,23
Обед		306	9	10	1,74	2,88	1,62	2,72	3,48	5,78	35,52	59,20	4,01	4,09	4,01	4,09
	Зеленый горошек консервированный															
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	88	200/20	200/20	1,41	1,76	3,96	4,95	6,32	7,90	71,80	89,75	17,46	17,46	17,46	17,46
	Картофельное пюре с луком пассерованным	128	100/10	150/10	3,60	3,60	11,69	11,69	20,85	20,85	210,00	240,00	18,20	26,48	18,20	26,48
	Гуляш из свинины	260	50/50	50/60	10,64	10,64	28,19	28,19	2,89	2,89	309,00	309,00	44,30	49,50	44,30	49,50
	Компот из урюка	348	200	200	0,75	0,75	0,06	0,06	27,93	27,93	116,40	116,40	15,21	15,21	15,21	15,21
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,56	3,12	1,56	3,12
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	2,24	1,12	0,44	0,22	19,76	9,88	91,96	45,98	1,50	3,00	1,50	3,00
	Итого за обед				21,96	22,33	45,16	48,03	88,88	84,89	661,44	807,95	102,24	119,86	102,24	119,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					50,71	56,45	66,36	73,43	153,12	170,41	1540,77	1841,92	170,37	195,99	170,37	195,99

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
------------	--------------------	-------------	----------------------	-----------------------	--------------------	---------------------	-------------------	--------------------	-----------------------	------------------------	---	--	----------------	-----------------	-------------------------	--------------------------

18 мая 2022 год
 среда

Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175	200/10	240/10	6,08	7,24	11,18	13,31	33,48	39,86	260,00	309,52	20,58	24,50	20,58	24,50
	Масло (порциями)	14	10	15	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	9,03	13,55	9,03	13,55
	Сыр (порциями)	15	10	12	6,96	6,96	8,85	8,85	0,00	0,00	108,00	108,00	9,09	11,41	9,09	11,41
	Чай с мёдом	376	200/20	200/20	0,20	0,20	0,02	0,02	16,03	16,03	65,00	65,00	11,15	11,15	11,15	11,15
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	3,12	3,12	3,12	3,12
	Хлеб пшеничный	ПР	35	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	2,66	3,00	2,66	3,00
	Груша	338	50	50	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	47,00	47,00	12,50	12,50	12,50	12,50
					10,42	17,58	18,02	30,15	79,48	83,94	638,74	638,26	60,13	79,22	60,13	79,22
Обед	Помидор свежий	71	10	20	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	3,69	7,38	3,69	7,38
	Суп картофельный с горохом	102	200	250	5,49	5,49	5,27	5,27	16,54	16,54	148,25	148,25	12,72	18,90	12,72	18,90
	Голубцы с мясом и рисом тушеные (из говядины) с соусом	287/30	108/50	108/50	9,82	9,82	8,23	8,23	16,45	16,45	179,00	179,00	51,58	51,58	51,58	51,58
	Каша гречневая рассыпчатая	302	110	150	10,67	11,87	4,91	5,47	47,80	53,12	278,23	309,15	14,42	19,67	14,42	19,67
	Компот из плодов или ягод сушёных, груши	348	200	200	0,35	0,35	0,09	0,09	29,37	29,37	120,40	120,40	15,21	15,21	15,21	15,21
	Хлеб пшеничный	пр	40	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	3,12	3,12	3,12	3,12
	Хлеб ржано-пшеничный	пр	20	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	1,50	3,00	1,50	3,00
					29,89	34,07	15,04	20,10	131,98	158,36	831,82	864,28	102,24	118,86	102,24	118,86
Итого за день:					46,11	51,61	47,06	50,25	211,46	244,22	1470,56	1652,54	170,37	198,09	170,37	198,09

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
------------	--------------------	-------------	----------------------	-----------------------	--------------------	---------------------	-------------------	--------------------	-----------------------	------------------------	---	--	----------------	-----------------	-------------------------	--------------------------

20 мая 2022 год

пятница

Завтрак	Омлет натуральный	210	110/10	140/10	16,17	21,56	28,8	38,4	3,06	1,12	336,00	448,00	35,32	44,86	35,32	44,86
	Кофейный напиток с молоком	379	200	200	3,17	0,90	2,68	0,20	15,95	8,10	100,60	43,00	15,75	15,75	15,75	15,75
Апельсин	338	50	50	0,90	3,17	0,20	2,68	8,10	15,95	43,00	100,60	12,50	12,50	12,50	12,50	
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,68	1,12	0,33	0,22	14,82	9,88	68,97	45,98	1,56	3,12	1,56	3,12	
Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	3,00	3,00	3,00	3,00	
Итого за завтрак				23,50	28,33	32,21	41,70	51,59	44,71	505,33	604,34	68,13	79,23	68,13	79,23	
Обед	Зеленый горошек консервированный	306	11	30	1,74	2,90	1,62	2,75	3,48	5,80	35,52	59,20	4,96	12,27	4,96	12,27
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	112	200	250	0,58	2,57	0,55	2,78	1,16	15,69	11,84	109,00	10,03	12,54	10,03	12,54
	Котлеты рубленые из птицы, с соусом сметанным	294/30	80/40	80/50	13,55	16,68	16,00	19,70	16,27	16,94	263,25	324,00	55,35	56,54	55,35	56,54
	Рис припущенный	305	150	200	4,85	4,85	5,73	5,73	48,89	48,89	266,60	266,60	12,13	16,18	12,13	16,18
	Компот из плодов или ягод сушеных, яблоч	348	200	200	0,33	0,33	0,016	0,016	28,83	28,83	118,00	118,00	15,21	15,21	15,21	15,21
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,56	3,12	1,56	3,12
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	2,24	1,12	0,44	0,22	19,76	9,88	91,96	45,98	3,00	3,00	3,00	3,00
	Итого за обед				24,87	30,93	24,56	37,40	128,06	135,59	833,83	905,54	102,24	118,86	102,24	118,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				48,37	59,26	56,77	73,10	173,64	180,30	1439,16	1633,88	170,37	198,09	170,37	198,09	

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская