



Утверждаю:
 Директор гимназии №164
 К.М.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 ОБЗМ-4 класс	Цена Дети ОБЗ 5-11 класс
понедельник																
Завтрак	Макароны отварные с маслом	309	1/190/10	1/190/10	6,80	6,80	10,00	10,00	38,00	38,00	269,20	269,20	16,03	16,03	16,03	16,03
	Сосиска отварная	243	50	100	5,40	5,40	15,00	15,00	0,80	0,80	175,80	175,80	11,62	23,24	11,62	23,24
	Яйцо отварное	209	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,84	62,84	10,00	10,00	10,00	10,00
	Чай с сахаром	376	180/15	200/15	0,53	0,53	0,00	0,00	9,47	9,47	40,00	40,00	5,68	6,39	5,68	6,39
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	2,50	1,25	2,50	1,25
	Хлеб пшеничный	ПР	40	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	2,40	1,20	2,40	1,20
	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:				22,01	22,01	30,52	30,52	89,09	89,09	736,58	736,58	60,73	70,61	60,73	70,61
Обед	Огурец свежий	71	30	30	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00	6,00	6,00	6,00	6,00
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104	200	200	2,19	1,20	2,78	2,78	15,39	15,39	106,00	106,00	21,13	21,13	21,13	21,13
	Плов из курицы	291	100/50	150/70	20,33	27,02	12,56	13,42	42,88	54,68	366,40	448,00	46,96	63,79	46,96	63,79
	Кисель из черной смородины	350	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	27,50	27,50	111,36	111,36	12,11	10,11	12,11	10,11
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	2,40	2,40	2,40	2,40
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96	2,50	2,50	2,50	2,50
Итого за обед:				26,92	34,48	16,12	17,22	116,33	138,55	729,68	862,84	91,10	105,93	91,10	105,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					48,93	56,49	46,64	47,74	205,42	227,64	1466,26	1599,42	151,83	176,54	151,83	176,54

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская



Утверждаю:
 Директор гимназии №164
 К.А. 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
------------	--------------------	-------------	----------------------	-----------------------	--------------------	---------------------	-------------------	--------------------	-----------------------	------------------------	---	--	----------------	-----------------	-------------------------	--------------------------

**19 октября 2021 год
 вторник**

Завтрак	Запеканка из творога с молоком ссущенным	223	100/20	140/20	21,92	29,23	16,59	22,11	42,00	56,00	405,00	540,00	31,83	41,71	31,83	41,71
	Кофейный напиток с молоком	379	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,60	100,60	13,95	13,95	13,95	13,95
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	1,68	0,56	0,33	0,11	14,82	4,94	68,97	22,99	1,25	1,25	1,25	1,25
	Хлеб пшеничный	ПР	20	20	1,58	0,79	0,20	0,10	9,66	4,83	46,76	23,38	1,20	1,20	1,20	1,20
	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:					28,75	34,15	20,20	25,40	92,23	91,52	668,33	733,97	60,73	70,61	60,73	70,61
Обед	Зеленый горошек консервированный	306	10	30	1,74	2,88	1,62	2,72	3,48	5,78	35,52	59,20	2,95	8,85	2,95	8,85
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	88	200/20	250/20	1,41	1,76	3,96	4,95	6,32	7,90	71,80	89,75	14,85	16,56	14,85	16,56
	Картофельное пюре с луком пассерованным	128	100/15	200/10	3,60	3,60	11,69	11,69	20,85	20,85	210,00	240,00	11,29	18,51	11,29	18,51
	Гуляш из свинины	260	50/50	50/50	10,64	10,64	28,19	28,19	2,89	2,89	309,00	309,00	47,02	47,02	47,02	47,02
	Компот из урюка	348	200	200	0,75	0,75	0,06	0,06	27,93	27,93	116,40	116,40	12,54	12,54	12,54	12,54
	Хлеб пшеничный	ПР	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,20	1,20	1,20	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	2,24	1,12	0,44	0,22	19,76	9,88	91,96	45,98	1,25	1,25	1,25	1,25
Итого за обед:					21,96	22,33	46,16	48,03	90,89	84,89	881,44	907,09	91,10	105,93	91,10	105,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					50,71	56,48	66,36	73,43	183,12	176,41	1549,77	1641,06	151,83	176,54	151,83	176,54

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 октября 2021 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	17,59	22,20	17,59	22,20
	Масло (порциями)	14	10	15	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	5,83	8,45	5,83	8,45
	Сыр (порциями)	15	20	20	6,96	6,96	8,85	8,85	0,00	0,00	108,00	108,00	12,50	12,50	12,50	12,50
	Чай с мёдом	376	200/20	200/20	0,20	0,20	0,02	0,02	16,03	16,03	65,00	65,00	10,06	10,06	10,06	10,06
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,25	2,50	1,25	2,50
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,20	2,40	1,20	2,40
	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
	Итого за завтрак:				16,42	17,58	28,02	30,15	79,48	85,86	636,74	688,26	60,73	70,61	60,73	70,61
Обед	Помидор свежий	71	30	60	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	6,00	12,00	6,00	12,00
	Суп картофельный с горохом	102	250	250	5,49	5,49	5,27	5,27	16,54	16,54	148,25	148,25	14,67	14,67	14,67	14,67
	Голубцы с мясом и рисом тушеные (из говядины) с соусом	287/30	108/50	108/60	9,82	9,82	8,23	8,23	16,45	16,45	179,00	179,00	39,57	42,26	39,57	42,26
	Каша гречневая рассыпчатая	302	150	200	10,67	11,87	4,91	5,47	47,80	53,12	278,23	309,15	14,67	19,56	14,67	19,56
	Компот из плодов или ягод сушённых, груши	348	200	200	0,35	0,35	0,09	0,09	29,37	29,37	120,40	120,40	12,54	12,54	12,54	12,54
	Хлеб пшеничный	пр	40	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	2,40	2,40	2,40	2,40
	Хлеб ржано-пшеничный	пр	20	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	1,25	2,50	1,25	2,50
	Итого за обед:				29,89	34,03	19,04	20,10	131,98	158,36	831,82	964,28	91,10	105,93	91,10	105,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				46,11	51,61	47,06	50,25	211,46	244,22	1470,56	1652,54	151,83	176,54	151,83	176,54	

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
21 октября 2021 год																
четверг																
Завтрак	Каша рисовая с изюмом	177	200/10	240/10	15,71	15,71	15,9	15,9	42,99	42,99	377,14	452,32	27,52	32,77	27,52	32,77
	Какао с молоком	382	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,60	118,60	15,81	15,81	15,81	15,81
	Хлеб пшеничный	ПР	40	20	0,79	0,56	0,10	0,11	4,83	4,94	23,38	22,99	2,40	2,40	2,40	2,40
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	20	0,56	0,79	0,11	0,10	4,94	4,83	22,99	23,38	2,50	2,50	2,50	2,50
	Яблоки	338	50	65	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	12,50	17,13	12,50	17,13
	Итого за завтрак:					21,54	21,54	20,05	20,05	80,14	80,14	589,11	664,29	60,73	70,61	60,73
Обед	Огурец свежий	71	30	60	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00	6,00	12,00	6,00	12,00
	Суп Крестьянский с крупой со сметаной	98	200/20	250/20	1,49	1,49	4,91	4,91	6,09	6,09	76,25	76,25	15,07	19,94	15,07	19,94
	Макароны отварные с маслом	203	150/10	190/10	5,73	5,73	6,07	6,07	31,98	31,98	205,50	305,50	15,81	19,77	15,81	19,77
	Гёфтели 2-й вариант с соусом сметанный с томатом	279/31	60/50	60/50	7,46	7,46	8,29	8,29	9,44	9,44	242,00	242,00	37,95	37,95	37,95	37,95
	Компот из сухофруктов	349	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,80	132,80	11,37	11,37	11,37	11,37
	Хлеб пшеничный	пр	40	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	2,40	2,40	2,40	2,40
	Хлеб ржано-пшеничный	пр	40	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	2,50	2,50	2,50	2,50
	Итого за обед:				18,46	21,44	19,84	20,30	100,20	120,50	756,49	954,03	91,10	105,93	91,10	105,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				40,00	42,98	39,89	40,35	180,34	200,64	1345,60	1618,32	151,83	176,54	151,83	176,54	

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская



Утверждаю:
 Директор гимназии №164
 К.В. 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
------------	--------------------	-------------	----------------------	-----------------------	--------------------	---------------------	-------------------	--------------------	-----------------------	------------------------	---	--	----------------	-----------------	-------------------------	--------------------------

22 октября 2021 год

пятница

Завтрак	Омлет натуральный	210	120/10	150/10	16,17	21,56	28,8	38,4	3,06	1,12	336,00	448,00	30,58	39,26	30,58	39,26
	Кофейный напиток с молоком	379	200	200	3,17	0,90	2,68	0,20	15,95	8,10	100,60	43,00	13,95	13,95	13,95	13,95
	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	40	40	1,68	1,12	0,33	0,22	14,82	9,88	68,97	45,98	2,50	2,50	2,50	2,50
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,20	2,40	1,20	2,40
	Итого за завтрак:					23,50	28,33	32,21	41,70	51,59	44,71	595,33	684,34	60,73	70,61	60,73
Обед	Зеленый горошек консервированный	306	30	50	1,74	2,90	1,62	2,75	3,48	5,80	35,52	59,20	8,85	16,95	8,85	16,95
	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	5,18	6,47	5,18	6,47
	Котлеты рубленные 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	44,50	44,89	44,50	44,89
	Рис припущенный	305	150	200	4,85	4,85	5,73	5,73	48,89	48,89	266,60	266,60	15,13	20,18	15,13	20,18
	Компот из плодов или ягод сушеных, яблок	348	200	200	0,33	0,33	0,016	0,016	28,83	28,83	118,00	118,00	12,54	12,54	12,54	12,54
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	2,40	2,40	2,40	2,40
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	2,24	1,12	0,44	0,22	19,76	9,88	91,96	45,98	2,50	2,50	2,50	2,50
	Итого за обед:					24,87	30,03	24,56	31,40	128,05	135,69	833,93	969,54	91,10	105,93	91,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
					48,37	58,36	56,77	73,10	179,64	180,40	1429,26	1653,88	151,83	176,54	151,83	176,54

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская