



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

28 января 2022 год
 пятница

Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	181	200/10	240/10	8,69	10,69	9,50	15,50	50,63	50,63	323,75	423,75	21,43	26,51	21,43	26,51
	Масло (порциями)	14	10	20	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	6,02	12,04	6,02	12,04
	Сыр (порциями)	15	20	20	6,96	6,96	8,85	8,85	0,00	0,00	108,00	108,00	15,58	15,58	15,58	15,58
	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	7,28	7,28	7,28	7,28
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	2,72	2,72	2,72	2,72
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	93,52	2,60	2,60	2,60	2,60
	Яблоко	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				14,15	22,31	21,23	22,62	84,56	98,61	712,27	843,75	65,13	79,23	65,13	79,23
Обед	Зеленый горошек консервированный	306	30	50	1,72	2,88	1,63	2,72	3,46	5,78	35,52	59,20	9,63	16,05	9,63	16,05
	Рассольник Ленинградский со сметаной	96	250/20	250/20	2,01	2,20	5,09	5,20	11,98	15,58	107,25	117,90	19,69	19,69	19,69	19,69
	Тефтели 1-й вариант с соусом сметанный с томатом	278/31	60/50	70/50	7,83	11,74	8,75	13,12	10,25	15,37	151,00	226,49	42,73	47,97	42,73	47,97
	Каша гречневая рассыпчатая	302	150	200	10,67	11,87	4,91	5,47	47,80	53,12	278,23	309,15	14,87	19,83	14,87	19,83
	Чай с джемом	376	200/20	200/20	0,16	0,16	0,020	0,020	14,33	14,33	58,00	58,00	10,00	10,00	10,00	10,00
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	93,52	93,52	2,60	2,60	2,60	2,60
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96	2,72	2,72	2,72	2,72
	Итого за обед				27,75	34,25	21,44	27,37	116,20	143,28	815,96	896,22	182,34	216,00	182,34	216,00
Итого за день				41,90	56,56	42,67	49,99	200,76	241,89	1527,96	1740,07	170,37	205,03	170,37	205,03	

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	
27 января 2022 год																	
четверг																	
Завтрак	Омлет натуральный	210	100/10	150/5	16,17	21,56	28,8	38,4	3,06	1,12	336,00	1,12	30,52	41,62	30,52	41,62	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	380	200	200	2,94	2,94	1,98	1,98	20,92	20,92	113,40	20,92	19,79	19,79	19,79	19,79	
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	1,12	3,16	0,22	0,40	9,88	19,32	45,98	19,32	2,72	2,72	2,72	2,72	
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	2,24	0,20	0,44	9,66	19,76	46,76	19,76	2,60	2,60	2,60	2,60	
	Апельсин	338	50	50	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43,00	8,10	12,50	12,50	12,50	12,50	
						2,72	10,1	31,4	41,42	51,82	69,22	60,14	18,22	68,13	79,23	68,13	79,23
	Огурец свежий	71	30	40	0,42	0,70	0,60	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00	10,50	14,00	10,50	14,00	
	Суп картофельный с бобовыми	102	200	250	3,92	4,90	4,26	5,33	15,38	19,23	115,54	144,43	9,89	12,36	9,89	12,36	
Котлеты из курицы с маслом сливочным	294	80/5	90/10	14,90	15,86	14,32	15,24	13,91	14,80	244,40	260,00	45,22	50,62	45,22	50,62		
Макаронные изделия отварные	309	150	200	5,51	6,62	4,51	5,42	26,44	31,73	168,45	202,14	15,73	20,98	15,73	20,98		
Компот из смеси сухофруктов	349	200	200	0,66	1,16	0,09	0,30	32,01	47,26	132,80	196,38	15,58	15,58	15,58	15,58		
Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	1,12	0,20	0,22	9,66	9,88	46,76	45,98	2,60	2,60	2,60	2,60		
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96	2,72	2,72	2,72	2,72		
Итого за день					91,34	63,40	56,02	66,47	169,92	218,76	1382,25	1022,11	120,37	198,00	179,27	193,49	

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

26 января 2022 года
 среда

Завтрак	Каша рисовая с курагой и маслом сливочным	177	200/10	240/20	6,11	8,02	11,76	15,44	35,30	46,34	272,76	46,34	23,55	34,65	23,55	34,65
	Масло сливочное	14	20	20	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	12,04	12,04	12,04	12,04
	Какао с молоком	382	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,60	17,58	14,72	14,72	14,72	14,72
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	0,40	0,20	0,30	9,66	10,30	46,76	10,30	2,60	2,60	2,60	2,60
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	2,24	1,12	0,44	0,22	19,76	9,88	91,96	9,88	2,72	2,72	2,72	2,72
	Груша	338	50	50	0,40	1,58	0,30	0,20	10,30	9,66	47,00	9,66	12,50	12,50	12,50	12,50
Обед	Помидор свежий	71	20	30	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	4,88	7,32	4,88	7,32
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	84	200/20	250/20	2,84	3,56	4,09	5,12	11,33	14,17	102,20	127,75	19,16	22,70	19,16	22,70
	Картофельное пюре с маслом сливочным	128	100/5	140/5	3,26	5,26	9,62	9,62	18,89	18,89	281,50	381,50	14,74	20,36	14,74	20,36
	Печень по-строгановски	255/332	50/50	50/60	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	285,00	285,00	42,58	47,60	42,58	47,60
	Компот из крыжовника и черной смородины	345	200	200	0,46	0,52	0,16	0,18	22,35	24,84	92,61	102,90	15,56	15,56	15,56	15,56
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	0,79	0,20	0,10	9,66	4,83	46,76	23,38	2,60	2,60	2,60	2,60
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	0,56	0,56	0,11	0,11	4,94	4,94	22,99	22,99	2,72	2,72	2,72	2,72

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
вторник																
Завтрак	Каша пшенная с изюмом с маслом сливочным	177	200/10	250/20	10,61	12,64	11,23	15,36	72,69	70,56	434,00	474,04	26,21	33,41	26,21	33,41
	Масло (порциями)	14	15	15	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	9,03	9,03	9,03	9,03
	Сыр (порциями)	15	15	15	6,96	6,96	8,85	8,85	0,00	0,00	108,00	108,00	7,79	11,69	7,79	11,69
	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	7,28	7,28	7,28	7,28
	Яблоки свежие	338	50	50	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	44,40	12,50	12,50	12,50	12,50
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	0,84	1,12	0,16	0,22	7,41	9,88	34,48	45,98	2,72	2,72	2,72	2,72
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	0,79	1,58	0,10	0,20	4,83	9,66	23,38	46,76	2,60	2,60	2,60	2,60
Обед	Огурец свежий	71	30	50	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00	10,50	17,50	10,50	17,50
	Суп из овощей со сметаной	99	250/20	250/20	1,80	1,91	4,90	5,99	14,30	10,98	108,50	114,30	16,64	16,64	16,64	16,64
	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	229	50/50	60/60	9,75	11,70	4,95	5,94	3,80	4,56	105,00	126,00	43,25	48,65	43,25	48,65
	Рис отварной	304	150	200	4,89	6,11	7,23	9,03	48,89	61,11	280,15	350,18	14,69	18,91	14,69	18,91
	Напиток из плодов шиповника	388	200	200	0,40	0,40	0,27	0,27	17,20	17,20	72,80	72,80	11,84	11,84	11,84	11,84
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	93,52	93,52	2,60	2,60	2,60	2,60
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96	2,72	2,72	2,72	2,72
	Итого за обед				23,66	29,22	16,25	22,17	124,41	134,54	720,13	809,76	102,24	115,86	102,24	115,86
Итого за день					45,27	49,58	40,24	54,49	220,14	244,79	1542,69	1687,54	170,37	189,09	170,37	189,09

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	Энергитическая ценность, ккал 1-4 класс	Энергитическая 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	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом	173	200/10	240/20	6,33	7,63	10,00	5,00	28,67	46,20	230,86	260,30	24,57	31,78	24,57	31,78
	Банан	338	50	50	1,50	1,51	0,50	0,51	21,00	21,00	96,00	94,51	12,50	12,50	12,50	12,50
	Сыр порциями	15	15	20	23,20	23,20	2,95	2,95	0,00	0,00	35,83	17,92	11,69	15,58	11,69	15,58
	Напиток кофейный на молоке	379	200	200	3,60	3,60	2,67	2,67	29,20	29,20	155,20	155,20	14,05	14,05	14,05	14,05
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	0,84	1,12	0,16	0,22	7,41	9,88	34,48	45,98	2,72	2,72	2,72	2,72
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,18	3,16	0,15	0,40	7,24	19,32	35,07	93,52	2,60	2,60	2,60	2,60
	Итого за завтрак:				36,65	40,22	16,43	11,75	93,52	125,60	587,44	667,43	68,13	79,23	68,13	79,23
Обед	Солёный огурец	70	30	50	0,48	1,20	0,06	0,15	1,02	2,55	6,00	15,00	8,43	14,05	8,43	14,05
	Суп лапша домашняя	113	200	250	2,57	3,08	5,54	6,65	11,62	13,94	115,75	138,90	7,13	10,92	7,13	10,92
	Рагу из курицы	289	90/150	100/180	17,22	20,09	16,07	18,75	20,84	24,31	297,60	347,20	70,60	77,81	70,60	77,81
	Кисель из яблок	352	200	200	0,24	0,24	0,12	0,12	35,76	35,76	145,08	145,08	10,76	10,76	10,76	10,76
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	93,52	93,52	2,60	2,60	2,60	2,60
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96	2,72	2,72	2,72	2,72
	Итого за обед:				25,91	30,01	22,63	26,51	108,32	115,64	749,91	831,66	102,24	118,86	102,24	118,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					62,56	70,23	39,06	38,26	201,84	241,24	1337,35	1499,09	170,37	198,09	170,37	198,09

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская