

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
суббота																
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	Соленый 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

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
04 марта 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	36,26	47,36	36,26	47,36
	Кофейный напиток с молоком	379	200	200	3,17	0,90	2,68	0,20	15,95	8,10	100,60	43,00	14,05	14,05	14,05	14,05
	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	2,72	2,72	2,72	2,72
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	2,60	2,60	2,60	2,60
Обед	Зеленый горошек консервированный	306	20	30	1,74	2,90	1,62	2,75	3,48	5,80	35,52	59,20	6,42	9,63	6,42	9,63
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	112	200	230	0,58	2,57	0,55	2,78	1,16	15,69	11,84	109,00	12,55	13,64	12,55	13,64
	Котлеты рубленые из птицы, с соусом сметанным	294/30	80/40	80/60	13,55	16,68	16,00	19,70	16,27	16,94	263,25	324,00	50,84	59,31	50,84	59,31
	Рис припущенный	305	150	200	4,85	4,85	5,73	5,73	48,89	48,89	266,60	266,60	11,55	15,40	11,55	15,40
	Компот из плодов или ягод сушеных, яблук	348	200	200	0,33	0,33	0,016	0,016	28,83	28,83	118,00	118,00	15,56	15,56	15,56	15,56
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	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	45,98	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
четверг																
Завтрак	Каша рисовая с изюмом	177	200/10	240/20	15,71	15,71	15,9	15,9	42,99	42,99	377,14	452,32	23,55	34,65	23,55	34,65
	Какао с молоком	382	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,60	118,60	14,72	14,72	14,72	14,72
	Масло (порциями)	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
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	0,79	0,56	0,10	0,11	4,83	4,94	23,38	22,99	2,60	2,60	2,60	2,60
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	0,56	0,79	0,11	0,10	4,94	4,83	22,99	23,38	2,72	2,72	2,72	2,72
	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
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 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	12,45	14,31	12,45	14,31
	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	17,36	20,38	17,36	20,38
	Тефтели 2-й вариант с соусом сметанный с томатом	279/31	60/50	60/60	7,46	7,46	8,29	8,29	9,44	9,44	242,00	242,00	41,05	45,79	41,05	45,79
	Компот из сухофруктов	349	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,80	132,80	15,56	15,56	15,56	15,56
	Хлеб пшеничный	пр	40	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	2,60	2,60	2,60	2,60
	Хлеб ржано-пшеничный	пр	40	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	2,72	2,72	2,72	2,72
Итого за день					40,00	40,00	4,11	4,11	47,60	47,60	200,77	200,77	176,37	198,06	176,37	198,06

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская

Утверждаю:
 Директор гимназии №164
 К.Н.Черное

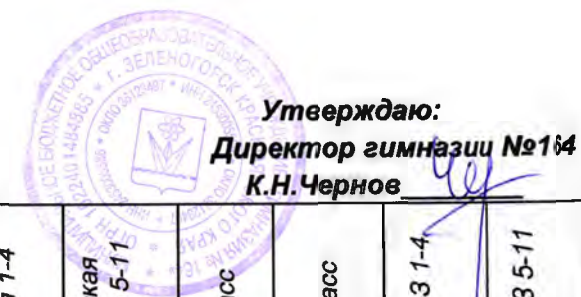
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход для 1-4 класса	Выход для 5-11 класса	Белки, г 1-4 класс	Белки, г 5-11 класс	Жиры, г 1-4 класс	Жиры, г 5-11 класс	Углеводы, г 1-4 класс	Углеводы, г 5-11 класс	Энергетическая ценность, ккал 1-4 класс	Энергетическая ценность, ккал 5-11 класс	Цена 1-4 класс	Цена 5-11 класс	Цена Дети ОБЗ 1-4 класс	Цена Дети ОБЗ 5-11 класс
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	18,65	26,74	18,65	26,74
	Масло (порциями)	14	10	15	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	6,02	9,03	6,02	9,03
	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 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	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	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	2,60	2,60	2,60	2,60
	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
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
	Суп картофельный с горохом	102	200	250	5,49	5,49	5,27	5,27	16,54	16,54	148,25	148,25	12,54	17,54	12,54	17,54
	Голубцы с мясом и рисом тушеные (из говядины) с соусом	287/30	108/50	110/55	9,82	9,82	8,23	8,23	16,45	16,45	179,00	179,00	49,07	53,29	49,07	53,29
	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
	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	15,56	15,56	15,56	15,56
	Хлеб пшеничный	пр	40	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	2,60	2,60	2,60	2,60
	Хлеб ржано-пшеничный	пр	40	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	2,72	2,72	2,72	2,72
Итого за день:					46,17	51,61	47,05	60,27	211,46	244,22	1470,66	1652,54	170,37	216,90	170,37	216,90

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 ОБЗ 1-4 класс	Цена Дети ОБЗ 5-11 класс
вторник																
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	223	100/20	140/20	21,92	29,23	16,59	22,11	42,00	56,00	405,00	540,00	35,38	46,48	35,38	46,48
	Кофейный напиток с молоком	379	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,60	100,60	13,38	13,38	13,38	13,38
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	1,68	0,56	0,33	0,11	14,82	4,94	68,97	22,99	2,72	2,72	2,72	2,72
	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
	Яблоки	338	50	50	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	14,05	14,05	14,05	14,05
Обед	Зеленый горошек консервированный	306	10	30	1,74	2,88	1,62	2,72	3,48	5,78	35,52	59,20	3,21	9,63	3,21	9,63
	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	14,50	18,00	14,50	18,00
	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	14,74	21,44	14,74	21,44
	Гуляш из свинины	260	50/50	50/50	10,64	10,64	28,19	28,19	2,89	2,89	309,00	309,00	48,91	48,91	48,91	48,91
	Компот из урюка	348	200	200	0,75	0,75	0,06	0,06	27,93	27,93	116,40	116,40	15,56	15,56	15,56	15,56
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	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	45,98	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
понеделник																
Завтрак	Макароны отварные с маслом	309	1/190/5	1/190/10	6,80	6,80	10,00	10,00	38,00	38,00	269,20	269,20	19,70	20,97	19,70	20,97
	Сосиска отварная	243	50	70	5,40	5,40	15,00	15,00	0,80	0,80	175,80	175,80	19,43	26,60	19,43	26,60
	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	200/15	200/15	0,53	0,53	0,00	0,00	9,47	9,47	40,00	40,00	3,84	3,84	3,84	3,84
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,30	2,60	1,30	2,60
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,36	2,72	1,36	2,72
	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
Обед	Огурец свежий	71	30	30	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00	10,50	10,50	10,50	10,50
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104	250	200	2,19	1,20	2,78	2,78	15,39	15,39	106,00	106,00	22,75	22,75	22,75	22,75
	Плов из курицы	291	100/50	150/70	20,33	27,02	12,56	13,42	42,88	54,68	366,40	448,00	51,92	68,54	51,92	68,54
	Кисель из черной смородины	350	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	27,50	27,50	111,36	111,36	11,75	11,75	11,75	11,75
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	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

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская