

Утверждаю:

Директор гимназии №164

К.Н. Чернов

Прем пищи	№ рецептуры	Выход для 1-4 класса	Выход для 5-11 класса	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Цена 5-11 класс	Цена Дету ОБЗ 1-4 класс	Цена Дету ОБЗ 5-11 класс
				1-4 класс	5-11 класс	1-4 класс	5-11 класс	1-4 класс	5-11 класс	1-4 класс	5-11 класс			

3 декабря 2021 год

пятница

Завтрак	пятница														
	210	110/10	140/10	16,17	21,56	28,8	38,4	3,06	1,12	336,00	448,00	32,55	40,69	32,55	40,69
Омлет натуральный	210	110/10	140/10	16,17	21,56	28,8	38,4	3,06	1,12	336,00	448,00	32,55	40,69	32,55	40,69
Кофейный напиток с молоком	379	200	200	3,17	0,90	2,68	0,20	15,95	8,10	100,60	43,00	13,23	13,23	13,23	13,23
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	30	1,68	1,12	0,33	0,22	14,82	9,88	68,97	45,98	1,25	1,79	1,25	1,79
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
Зеленый горошек консервированный	306	20	30	1,74	2,90	1,62	2,75	3,48	5,80	35,52	59,20	6,40	9,60	6,40	9,60
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	8,40	10,50	8,40	10,50
Комплеты рубленные 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	47,83	52,83	47,83	52,83
Рис припущенный	305	150	200	4,85	4,85	5,73	5,73	48,89	48,89	266,60	266,60	12,99	17,52	12,99	17,52
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	10,58	10,58	10,58	10,58
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	24,17	30,03	24,09	128,05	155,09	813,03	969,54	91,10	105,93	91,10	105,93	91,10	105,93	91,10	105,93
Итого за день	46,37	58,36	58,77	179,54	190,40	1429,25	1653,86	151,83	176,54	151,83	176,54	151,83	176,54	151,83	176,54

Директор ООО "Адель"

О.М. Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г. Кирилловская



Утверждаю:
 Директор гимназии №164
 К.Н. Черное

Прем 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 Дету ОБЗ 1-4 класс	Цена Дету ОБЗ 5-11 класс
			200/10	240/10	15,71	15,71												
Завтрак	Каша рисовая с изюмом	177	200/10	240/10	15,71	15,71	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,60	118,60	15,81	15,81	15,81	15,81
	Какао с молоком	382	200	200	4,08	4,08	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	5,63	5,63	5,63	5,63
	Масло (порциями)	14	10	15	0,08	0,08	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 пшеничный	ПР	40	20	0,79	0,56	0,10	0,11	0,10	0,11	4,94	4,83	22,99	23,38	1,25	1,25	1,25	1,25
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	0,56	0,79	0,10	0,11	0,10	0,11	9,80	9,80	47,00	47,00	12,50	12,50	12,50	12,50
	Яблоки	338	50	50	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	80,27	80,27	805,11	730,29	60,73	60,73	60,73	60,73
	Огурец свежий	71	30	50	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,14	1,90	1,90	7,20	12,00	10,50	10,50	10,50	10,50
Обед	Суп Крестьянский с крупой со сметаной	98	200/20	250/20	1,49	1,49	5,73	5,73	6,07	6,07	6,09	6,09	76,25	76,25	10,87	10,87	10,87	10,87
	Макаронны отварные с маслом	203	150/10	190/10	5,73	5,73	7,46	7,46	8,29	8,29	31,98	31,98	205,50	305,50	15,07	15,07	15,07	15,07
	Тефтели 2-й вариант с соусом сметанный с томатом	279/3 31	60/50	60/50	7,46	7,46	8,29	8,29	0,09	0,09	9,44	9,44	242,00	242,00	39,18	39,18	39,18	39,18
	Компот из сухофруктов	349	200	200	0,66	0,66	3,16	3,16	0,20	0,20	32,01	32,01	132,80	132,80	10,58	10,58	10,58	10,58
	Хлеб пшеничный	пр	40	40	1,58	1,58	0,44	0,44	0,40	0,40	19,32	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	0,44	0,44	19,76	19,76	45,98	91,96	2,50	2,50	2,50	2,50
	Итого за обед				16,46	21,44	19,84	20,30	190,20	120,50	758,46	824,02	91,16	103,93	91,16	103,93	91,16	103,93
Итого за день				20,08	23,08	47,14	47,56	190,67	200,71	1491,00	1694,32	161,93	176,59	161,93	176,59	161,93	176,59	

2 декабря 2021 год
 четверг

О.М.Опекина
 Н.Г.Кирилловская

Директор ООО "Адель"
 Заем. производством пищеблока



Проект блюда	1 декабря 2021 год													
	№ 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 Делу ОВЗ 1-4 класс

1 декабря 2021 год
среда

Завтрак	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	17,24	20,53	17,59	22,20	
																	16,42
Завтрак	Гаша вязкая молочная из риса и пшени с маслом	175	200/10	240/10	6,08	7,24	11,18	13,31	33,48	39,86	260,00	309,52	17,24	20,53	17,59	22,20	
	Насло (порциями)	14	10	15	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	5,63	8,45	5,63	8,45	
	Сыр (порциями)	15	20	25	6,96	6,96	8,85	8,85	0,00	0,00	108,00	108,00	12,85	16,62	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	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,25	1,25	1,25	2,50	
	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	2,40	
Обед	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	
	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	250	250	5,49	5,49	5,27	5,27	16,54	16,54	148,25	148,25	12,54	12,54	12,54	12,54	
	Голубцы с мясом и рисом тушёные (из зовядины) с соусом	287/30	108/50	108/60	9,82	9,82	8,23	8,23	16,45	16,45	179,00	179,00	45,26	51,03	45,26	51,03	
	Каша гречневая рассыпчатая	302	150	200	10,67	11,87	4,91	5,47	47,80	53,12	278,23	309,15	14,19	19,56	14,19	19,56	
	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	10,58	10,58	10,58	10,58	
	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:					29,68	34,03	18,04	20,76	137,94	158,34	817,87	944,78	91,70	105,93	91,70	105,93
	Итого за день:					48,11	51,01	47,08	56,25	217,46	244,22	1470,56	1632,34	157,83	176,84	157,83	176,84

Директор ООО "Адель"
 О.М. Опекина
 Зав.производством пищеблока
 Н.Г. Кирилловская



Утверждаю:
 Директор гимназии №164
 К.Н.Черное

Проект блюда	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход для 1-4 класса		Выход для 5-11 класса		Жир, г 1-4 класс	Жир, г 5-11 класс	Углебоды, г 1-4 класс	Углебоды, 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 Делу ОБЗ 1-4 класс	Цена Делу ОБЗ 5-11 класс
			1-4 класс	5-11 класс	1-4 класс	5-11 класс										

30 ноября 2021 год

вторник

Завтрак	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход для 1-4 класса		Выход для 5-11 класса		Жир, г 1-4 класс	Жир, г 5-11 класс	Углебоды, г 1-4 класс	Углебоды, 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 Делу ОБЗ 1-4 класс	Цена Делу ОБЗ 5-11 класс
			1-4 класс	5-11 класс	1-4 класс	5-11 класс										
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сеущенным	223	100/20	140/20	21,92	29,23	16,59	22,11	42,00	56,00	405,00	540,00	29,95	39,83	29,95	39,83
	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	2,50	2,50	2,50	2,50
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	0,79	0,20	0,10	9,66	4,83	46,76	23,38	2,40	2,40	2,40	2,40
	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	Зеленый горошек консервированный	306	10	30	1,74	2,88	1,62	2,72	3,48	5,78	35,52	59,20	3,20	9,60	3,20	9,60
	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	12,70	14,93	12,70	14,93
	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	14,34	20,54	14,34	20,54
	Гуляш из свинины	260	50/50	50/50	10,64	10,64	28,19	28,19	2,89	2,89	309,00	309,00	45,38	45,38	45,38	45,38
	Компот из урюка	348	200	200	0,75	0,75	0,06	0,06	27,93	27,93	116,40	116,40	10,58	10,58	10,58	10,58
	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				37,31	37,31	46,16	46,03	90,89	64,93	551,44	507,09	91,10	105,33	91,10	105,33
	Итого за день				90,71	90,41	28,34	28,43	183,12	177,41	1540,77	1441,06	151,83	176,54	151,83	176,54

Директор ООО "Адель"
 О.М.Олекина
 Зае.производством пищеблока
 Н.Г.Кириловская



Утверждаю:

Директор гимназии №164

К.Н.Чернов

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 Делу ОБЗ 1-4 класс	Цена Делу ОБЗ 5-11 класс
		г	шт	г	шт							г	шт	г	шт				

29 ноября 2021 год

понедельник

Завтрак	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 Делу ОБЗ 1-4 класс	Цена Делу ОБЗ 5-11 класс
			г	шт	г	шт							г	шт	г	шт				
Обед	Макароны отварные с маслом	309	1/190/10	1/190/10	6,80	10,00	10,00	38,00	38,00	269,20	269,20	18,61	18,61	18,61	18,61	18,61	18,61	18,61	18,61	
	Сосиска отварная	243	50	100	5,40	15,00	15,00	0,80	0,80	175,80	175,80	10,92	10,92	10,92	10,92	10,92	10,92	10,92	10,92	
	Яйцо отварное	209	40	40	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,84	62,84	3,80	3,80	3,80	3,80	3,80	3,80	3,80	3,80	
	Чай с сахаром	376	200/15	200/15	0,53	0,00	0,00	9,47	9,47	40,00	40,00	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	2,40	2,40	2,40	2,40	2,40	2,40	2,40	2,40	
	Банан	338	50	50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	96,00	96,00	12,50	12,50	12,50	12,50	12,50	12,50	12,50	12,50	
	Итого за завтрак				22,01	30,52	30,52	89,09	89,09	736,98	736,98	66,73	66,73	66,73	66,73	66,73	66,73	66,73	66,73	
	Огурец свежий	71	30	30	0,42	0,06	0,06	1,14	1,90	7,20	7,20	12,00	12,00	10,50	10,50	10,50	10,50	10,50	10,50	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104	200	200	2,19	2,78	2,78	15,39	15,39	106,00	106,00	18,20	18,20	18,20	18,20	18,20	18,20	18,20	18,20	
Плов из курицы	291	100/50	150/70	20,33	12,56	13,42	42,88	54,68	366,40	448,00	46,00	60,83	46,00	60,83	46,00	60,83	46,00	60,83		
Кисель из черной смородины	350	200	200	0,16	0,08	0,08	27,50	27,50	111,36	111,36	11,50	11,50	11,50	11,50	11,50	11,50	11,50	11,50		
Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	0,20	0,20	9,66	19,32	46,76	93,52	2,40	2,40	2,40	2,40	2,40	2,40	2,40	2,40		
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50		
Итого за обед				26,92	16,12	16,12	116,33	138,35	720,58	862,81	91,70	103,93	91,70	103,93	91,70	103,93	91,70	103,93		
Итого за день				48,93	46,64	46,64	205,42	227,44	1456,20	1599,45	151,83	170,54	151,83	170,54	151,83	170,54	151,83	170,54		

О.М.Олекина

Директор ООО "Адель"

Н.Г.Кириловская

Зав.производством пищеблока