

Утверждаю:
 Директор гимназии №164
 К.Н. Чернов



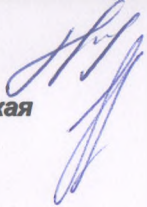
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход для 1-4 класса	Выход для 5-11 класса	Белки, г 1-4 класс	Белки, г 5-11 класс	Жиры, г 1-4 класс	Жиры, г 5-11 класс	Углеводы, г 1-4 класс	Углеводы, г 5-11 класс	Энергетическая ценность, ккал 1-4 класс	Энергетическая ценность, ккал 5-11 класс	Цена 1-4 класс	Цена 5-11 класс	Цена Дети ОБЗ 1-4 класс	Цена Дети ОБЗ 5-11 класс
пятница																
Завтрак	Пудинг из творога, запеченный	222	150	180	20,85	27,80	14,40	19,20	30,15	40,20	333,60	444,80	43,53	53,18	43,53	53,18
	Джем из абрикосов	ПР	18	20	0,10	0,10	0,00	0,00	14,32	14,32	57,68	57,68	5,99	7,44	5,99	7,44
	Чай с сахаром	376	200	200	0,53	0,53	0,00	0,00	9,47	9,47	40,00	40,00	6,00	6,00	6,00	6,00
	Хлеб пшеничный	ПР	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,50	1,50	1,50	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,42	1,42	1,42	1,42
	Апельсин свежий	338	50	50	1,28	1,28	0,28	0,28	11,57	11,57	54,00	54,00	9,69	9,69	9,69	9,69
	Итого за завтрак:					25,46	32,41	15,70	19,90	85,05	95,10	578,02	689,22	68,13	79,23	68,13
Обед	Огурец свежий	71	10	20	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00	4,43	8,86	4,43	8,86
	Суп картофельный с фасолью	102	200	200	3,92	4,90	4,27	5,33	15,38	19,23	115,54	144,43	19,80	19,80	19,80	19,80
	Оладьи из печени со сливочным маслом	282	80/8	90/10	15,28	18,68	18,46	22,56	6,25	7,64	268,36	328,00	49,05	57,67	49,05	57,67
	Макаронные изделия отварные	309	150	180	5,10	6,12	7,50	9,00	28,50	34,20	201,90	242,28	17,83	21,40	17,83	21,40
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	200	1,16	1,16	0,300	0,300	47,26	47,26	196,38	196,38	8,21	8,21	8,21	8,21
	Хлеб пшеничный	ПР	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,50	1,50	1,50	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,42	1,42	1,42	1,42
Итого за обед:					28,58	34,26	31,01	37,71	113,07	129,77	882,12	1015,83	102,24	118,86	102,24	118,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					54,04	66,67	46,71	57,61	203,12	224,87	1460,14	1705,05	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
четверг																
Завтрак	Каша пшеничная молочная	182	200	250	7,30	7,30	4,30	4,30	38,27	38,27	220,98	220,98	16,61	26,29	16,61	26,29
	Сыр порциями	15	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,66	71,66	15,48	15,48	15,48	15,48
	Масло сливочное	14	20	20	0,10	0,10	7,20	7,20	0,13	0,13	65,72	65,72	14,26	14,26	14,26	14,26
	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	6,11	6,11	6,11	6,11
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	3,00	3,00	3,00	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	1,42	2,84	1,42	2,84
	Яблоки свежие	338	50	50	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	11,25	11,25	11,25	11,25
Итого за завтрак:					15,67	18,37	18,22	18,64	77,61	97,15	537,10	629,84	68,13	79,23	68,13	79,23
Обед	Зеленый горошек консервированный	306	10	10	1,73	2,88	1,63	2,72	3,47	5,78	35,52	59,20	4,43	4,43	4,43	4,43
	Рассольник Ленинградский с крупой пшеничной	96	200	200	2,20	2,20	5,20	5,20	15,58	15,58	117,90	117,90	15,21	15,21	15,21	15,21
	Бефстроганов из мяса отварного	250	40/20	40/35	10,88	12,09	11,84	13,16	13,91	15,46	244,40	271,56	50,41	64,20	50,41	64,20
	Каша гречневая рассыпчатая	302	100	120	8,90	10,68	4,10	4,92	39,84	47,81	231,86	278,23	14,14	16,97	14,14	16,97
	Сок яблочный	389	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,60	86,60	15,13	15,13	15,13	15,13
	Хлеб пшеничный	ПР	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,50	1,50	1,50	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,42	1,42	1,42	1,42
Итого за обед:					27,41	31,55	23,39	26,62	112,54	124,37	809,02	906,23	102,24	118,86	102,24	118,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					43,08	49,92	41,61	45,26	190,15	221,52	1346,12	1536,07	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

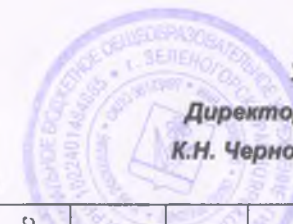
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход для 1-4 класса	Выход для 5-11 класса	Белки, г 1-4 класс	Белки, г 5-11 класс	Жиры, г 1-4 класс	Жиры, г 5-11 класс	Углеводы, г 1-4 класс	Углеводы, г 5-11 класс	Энергетическая ценность, ккал 1-4 класс	Энергетическая ценность, ккал 5-11 класс	Цена 1-4 класс	Цена 5-11 класс	Цена Дети ОВЗ 1-4 класс	Цена Дети ОВЗ 5-11 класс
07 сентября 2022 года																
среда																
Завтрак	Сосиска отварная	243	70	100	4,70	4,70	7,50	7,50	0,40	0,40	87,90	87,90	19,25	27,50	19,25	27,50
	Макароны отварные с маслом	309	150	160	5,10	5,10	7,50	7,50	28,50	28,50	201,90	201,90	17,83	20,68	17,83	20,68
	Яйцо отварное	209	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,84	62,84	9,89	9,89	9,89	9,89
	Чай с сахаром	376	200	200	0,53	0,53	0,00	0,00	9,47	9,47	40,00	40,00	6,00	6,00	6,00	6,00
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	3,00	3,00	3,00	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	2,84	2,84	2,84	2,84
	Апельсин свежий	338	50	50	1,28	1,28	0,28	0,28	11,57	11,57	54,00	54,00	9,32	9,32	9,32	9,32
	Итого за завтрак:					19,39	22,09	20,30	20,72	69,76	89,30	539,38	632,12	68,13	79,23	68,13
Обед	Помидор свежий	71	10	30	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	1,85	5,55	1,85	5,55
	Борщ с картофелем	83	200	200	2,03	2,03	5,02	5,02	13,44	13,44	117,00	117,00	16,85	16,85	16,85	16,85
	Сметана 25%	ПР	10	20	2,30	2,30	25,00	25,00	3,10	3,10	49,40	49,40	2,82	5,63	2,82	5,63
	Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина)	284	45/100	60/100	25,31	29,53	20,49	23,91	31,20	36,40	423,72	494,34	61,20	67,69	61,20	67,69
	Компот из крыжовника и черной смородины	345	190	200	0,52	0,52	0,18	0,18	28,86	28,86	122,60	122,60	16,60	17,30	16,60	17,30
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	1,50	3,00	1,50	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	1,42	2,84	1,42	2,84
Итого за обед:					33,52	40,88	51,23	55,15	98,42	124,68	818,66	990,82	102,24	118,86	102,24	118,86
Итого за день:					52,91	62,97	71,53	75,87	168,18	213,98	1358,04	1622,94	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
			г	мл	г	мл	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г						
06 сентября 2022 год																								
вторник																								
Завтрак	Оладьи с яблоками	403	150	200	9,48	12,64	11,52	15,36	5,64	7,52	353,28	471,04	33,48	44,50	33,48	44,50								
	Джем из абрикосов	ПР	40	40	0,10	0,10	0,00	0,00	14,32	14,32	57,68	57,68	14,88	14,88	14,88	14,88								
	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	6,11	6,11	6,11	6,11								
	Банан свежий	338	50	50	1,51	1,51	0,51	0,51	21,00	21,00	94,51	94,51	9,32	9,32	9,32	9,32								
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	2,84	1,42	2,84	1,42								
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,50	3,00	1,50	3,00								
	Итого за завтрак:				14,32	17,48	12,45	16,29	70,37	72,25	639,81	757,57	68,13	79,23	68,13	79,23								
Обед	Огурец свежий	71	30	60	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00	7,30	14,60	7,30	14,60								
	Суп из овощей	99	250	250	1,80	1,80	4,90	4,90	14,30	14,30	108,50	108,50	19,14	19,14	19,14	19,14								
	Сметана 25%	ПР	20	20	2,30	2,30	25,00	25,00	3,10	3,10	49,40	49,40	5,63	5,63	5,63	5,63								
	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	229	50/50	50/52	9,75	9,75	4,95	4,95	3,80	3,80	105,00	105,00	35,43	35,98	35,43	35,98								
	Рис отварной	304	150	150	3,67	4,40	5,42	6,50	36,67	44,00	210,11	252,13	14,82	14,82	14,82	14,82								
	Масло сливочное	14	10	20	0,20	0,20	14,40	14,40	0,26	0,26	131,44	131,44	7,13	14,26	7,13	14,26								
	Напиток из плодов шиповника	388	200	200	0,40	0,40	0,27	0,27	17,20	17,20	72,80	72,80	8,59	8,59	8,59	8,59								
	Хлеб пшеничный	ПР	35	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	2,78	3,00	2,78	3,00								
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	1,42	2,84	1,42	2,84								
	Итого за обед:				21,24	24,95	55,42	56,96	96,01	123,64	777,19	916,75	102,24	118,86	102,24	118,86								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				35,56	42,43	67,87	73,25	166,38	195,89	1417,00	1674,32	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 ОВЗ класс	Цена Дети ОВЗ 5-11 класс
понедельник																
Завтрак	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	173	195	200	6,10	6,10	4,00	4,00	36,96	36,96	208,24	208,24	15,73	16,78	15,73	16,78
	Сыр порциями	15	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,66	71,66	15,48	15,48	15,48	15,48
	Масло сливочное	14	10	20	0,10	0,10	7,20	7,20	0,13	0,13	65,72	65,72	7,13	14,26	7,13	14,26
	Напиток кофейный на молоке	379	200	200	3,60	3,60	2,67	2,67	29,20	29,20	155,20	155,20	15,62	15,62	15,62	15,62
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,42	2,84	1,42	2,84
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,50	3,00	1,50	3,00
	Яблоки свежие	338	50	50	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	11,25	11,25	11,25	11,25
	Итого за завтрак:				17,54	17,54	20,59	20,59	95,63	95,63	637,96	637,96	68,13	79,23	68,13	79,23
Обед	Соленый огурец	70	10	50	0,48	0,80	0,06	0,10	1,02	1,70	6,00	10,00	3,60	17,98	3,60	17,98
	Суп с макаронными изделиями	111	240	250	2,98	2,98	2,83	2,83	15,70	15,70	100,13	100,13	9,77	10,59	9,77	10,59
	Птица (курица) отварная с маслом сливочным	288	70/5	70/5	21,67	21,67	13,33	13,33	0,00	0,00	206,67	206,67	46,21	46,21	46,21	46,21
	Капуста тушеная	321	150	150	4,35	5,22	12,00	14,40	33,21	39,85	258,24	309,89	27,84	27,84	27,84	27,84
	Кисель из яблок	352	200	200	0,24	0,24	0,12	0,12	35,76	35,76	145,08	145,08	11,90	11,90	11,90	11,90
	Хлеб пшеничный	ПР	20	20	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	1,50	1,50	1,50	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	1,42	2,84	1,42	2,84
	Итого за обед:				32,42	36,31	28,76	31,62	105,23	132,09	808,86	957,25	102,24	118,86	102,24	118,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				49,96	53,85	49,35	52,21	200,86	227,72	1446,82	1795,21	170,37	198,09	170,37	198,09	

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская