

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
13 марта 2023 год																
понедельник																
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	183	200	250	6,00	6,00	6,80	6,80	29,20	29,20	202,00	202,00	18,68	24,59	18,68	24,59
	Масло сливочное	14	10	15	0,1	0,1	7,2	7,2	0,13	0,13	65,72	65,72	7,13	10,70	7,13	10,70
	Сыр порциями	15	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,66	71,66	15,46	15,46	15,46	15,46
	Какао с молоком	382	200	200	3,78	3,78	0,67	0,67	26,00	26,00	125,11	125,11	14,33	14,33	14,33	14,33
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	1,74	3,47	1,74	3,47
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	1,66	3,32	1,66	3,32
	Апельсин свежий	338	100	100	1,28	1,28	0,28	0,28	11,57	11,57	54,00	54,00	20,00	20,00	20,00	20,00
Итого за завтрак:					18,50	21,20	21,27	21,69	86,44	105,98	611,23	703,97	79,00	91,87	79,00	91,87
Обед	Помидор свежий	71	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	11,26	18,76	11,26	18,76
	Рассольник Ленинградский с крупой рисовой	96	250	250	2,20	2,20	5,20	5,20	15,58	15,58	117,90	117,90	15,51	15,51	15,51	15,51
	Сметана 25%	ПР	20	20	2,30	2,30	25,00	25,00	3,10	3,10	49,40	49,40	5,64	5,64	5,64	5,64
	Рагу из птицы	289	90/160	100/200	17,94	21,53	16,74	20,09	21,71	26,05	310,00	372,00	62,03	73,79	62,03	73,79
	Компот из крыжовника и черной смородины	345	200	200	0,52	0,52	0,18	0,18	28,86	28,86	122,60	122,60	17,30	17,30	17,30	17,30
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	93,52	93,52	3,47	3,47	3,47	3,47
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96	3,32	3,32	3,32	3,32	
Итого за обед:					29,02	33,05	48,08	51,51	110,61	116,47	798,58	869,38	118,53	137,79	118,53	137,79
Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	399	2/50/20	0	6,52	0,00	3,71	0,00	40,47	0,00	221,00	0,00	44,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с сахаром	376	200	0	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	0,00	40,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник:					7,05	0,00	3,71	0,00	49,94	0,00	261,00	0,00	50,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					47,57	54,25	69,36	73,20	197,05	222,45	1409,81	1573,35	247,53	229,66	197,53	229,66

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

А.А.Старикова



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
14 марта 2023 год																
вторник																
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	204	150	200	10,15	13,53	11,94	15,92	25,58	34,11	250,80	334,40	38,34	47,81	38,34	47,81
	Чай с сахаром	376	200	200	0,53	0,53	0,00	0,00	9,47	9,47	40,00	40,00	3,00	3,00	3,00	3,00
	Масло сливочное	14	20	20	0,20	0,20	14,40	14,40	0,26	0,26	131,44	131,44	14,26	14,26	14,26	14,26
	Яблоки	338	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	20,00	20,00	20,00	20,00
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,74	3,48	1,74	3,48
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,66	3,32	1,66	3,32
Итого за завтрак:					13,98	17,36	27,16	31,14	64,65	73,18	559,38	642,98	79,00	91,87	79,00	91,87
Обед	Огурец свежий	71	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00	15,00	25,00	15,00	25,00
	Суп гороховый	119	250	250	7,50	7,50	3,25	3,25	17,25	17,25	128,25	128,25	15,45	15,45	15,45	15,45
	Голубцы с мясом и рисом тушеные (из говядины)	287/330	108/50	108/50	9,82	9,82	8,23	8,23	16,45	16,45	179,00	179,00	55,79	55,79	55,79	55,79
	Каша гречневая рассыпчатая	302	150	180	8,60	10,32	6,09	7,31	68,64	82,37	243,75	292,50	16,40	25,66	16,40	25,66
	Напиток из плодов шиповника	388	200	200	0,40	0,40	0,27	0,27	17,20	17,20	72,80	72,80	9,09	9,09	9,09	9,09
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	93,52	93,52	3,48	3,48	3,48	3,48
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96	3,32	3,32	3,32	3,32
Итого за обед:					32,14	34,14	18,74	20,00	159,76	174,25	816,48	870,03	118,53	137,79	118,53	137,79
Полдник	Пицца школьная вариант 2	413	100	0	6,52	0,00	3,71	0,00	40,47	0,00	221,00	0,00	44,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с лимоном	377	200/15/7	0	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	0,00	86,60	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за полдник:					7,52	0,00	3,91	0,00	60,67	0,00	307,60	0,00	50,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					45,12	51,50	45,90	51,14	224,41	247,43	1375,86	1513,01	247,53	229,86	197,53	229,86

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

А.А.Старикова

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
15 марта 2023 год																
среда																
Завтрак	Пудинг из творога, запеченный	222	150	200	20,85	27,80	14,40	19,20	30,15	40,20	333,60	444,80	47,15	60,02	47,15	60,02
	Джем из абрикосов	ПР	20	20	0,10	0,10	0,00	0,00	14,32	14,32	57,68	57,68	5,45	5,45	5,45	5,45
	Чай с сахаром	376	200	200	0,53	0,53	0,00	0,00	9,47	9,47	40,00	40,00	3,00	3,00	3,00	3,00
	Хлеб пшеничный	ПР	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,74	1,74	1,74	1,74
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,66	1,66	1,66	1,66
	Банан свежий	338	100	100	1,51	1,51	0,51	0,51	21,00	21,00	94,51	94,51	20,00	20,00	20,00	20,00
	Итого за завтрак:					25,69	32,64	15,33	20,13	94,48	104,53	618,53	729,73	79,00	91,87	79,00
Обед	Помидор свежий	71	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	11,26	17,76	11,26	17,76
	Суп картофельный с фасолью	102	200	250	3,92	4,90	4,27	5,33	15,38	19,23	115,54	144,43	19,80	21,75	19,80	21,75
	Оладьи из печени со сливочным маслом	282	80/10	100/10	15,28	18,68	18,46	22,56	6,25	7,64	268,36	328,00	52,49	61,31	52,49	61,31
	Картофель отварной	310	150	180	3,00	3,60	0,60	0,72	23,70	28,44	112,20	134,64	19,10	21,09	19,10	21,09
	Напиток из плодов шиповника	388	200	200	0,40	0,40	0,27	0,27	17,20	17,20	72,80	72,80	9,08	9,08	9,08	9,08
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	93,52	93,52	3,48	3,48	3,48	3,48
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96	3,32	3,32	3,32	3,32
Итого за обед:					28,66	34,08	24,56	29,92	103,89	115,39	767,58	887,35	118,53	137,79	118,53	137,79
Полдник	Вареники с маслом сливочным	395	180/5	0	19,82	0,00	5,08	0,00	36,44	0,00	271,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,00
	Сок	389	200	0	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	0,00	86,60	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за полдник:					20,82	0,00	5,28	0,00	56,64	0,00	357,60	0,00	50,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					75,17	68,72	45,17	50,05	255,01	219,92	1763,71	1617,08	247,53	229,66	197,53	229,66

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

А.А.Старикова

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 Делы ОБЗ 1-4 класс	Цена Делы ОБЗ 5-11 класс
16 марта 2023 год																
четверг																
Завтрак	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	173	200	250	6,10	7,63	4,00	5,00	36,96	46,20	208,24	260,30	19,77	29,24	19,77	29,24
	Сыр порциями	15	20	20	4,64	2,32	5,90	2,95	0,00	0,00	71,66	35,83	15,46	15,46	15,46	15,46
	Масло сливочное	14	20	20	0,20	0,20	14,40	14,40	0,26	0,26	131,44	131,44	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	20	40	1,58	1,28	0,20	0,28	9,66	11,57	46,76	54,00	1,74	3,48	1,74	3,48
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	1,58	0,22	0,20	9,88	9,66	45,98	46,76	1,66	3,32	1,66	3,32
	Апельсин свежий	338	100	100	1,28	1,12	0,28	0,22	11,57	9,88	54,00	45,98	20,00	20,00	20,00	20,00
Итого за завтрак:					15,45	14,66	25,00	23,05	78,20	87,44	599,68	615,91	79,00	91,87	79,00	91,87
Обед	Помидор свежий	71	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	11,26	18,76	11,26	18,76
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	112	200	250	0,58	0,58	0,55	0,55	1,16	1,16	11,84	11,84	17,82	21,82	17,82	21,82
	Котлеты рубленые из птицы, с соусом сметанным	294/330	80/50	80/60	13,55	13,55	16,00	16,00	16,27	16,27	263,25	263,25	59,88	64,24	59,88	64,24
	Рис припущенный	305	200	200	4,85	4,85	5,73	5,73	48,89	48,89	266,60	266,60	17,96	17,96	17,96	17,96
	Компот из сухофруктов	349	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,80	132,80	8,21	8,21	8,21	8,21
	Хлеб пшеничный	ПР	20	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	1,74	3,48	1,74	3,48
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	1,66	3,32	1,66	3,32
Итого за обед:					23,00	26,14	22,91	23,41	120,15	141,21	780,43	881,97	118,53	137,79	118,53	137,79
Полдник	Сосиска запеченная в тесте	420	100	0	9,60	0,00	13,84	0,00	26,90	0,00	271,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,00
	Сок	389	200	0	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	0,00	86,60	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за полдник:					10,60	0,00	14,04	0,00	47,10	0,00	357,60	0,00	50,00	0,00	0,00
Итого за день:					49,05	40,80	61,95	46,46	245,45	228,65	1737,71	1497,88	247,53	229,66	197,53	229,66

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

А.А.Старикова

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
17 марта 2023 год																
пятница																
Завтрак	Омлет натуральный на пару	215	150	200	14,72	19,63	20,70	27,60	2,87	3,83	256,67	342,23	34,14	47,01	34,14	47,01
	Масло сливочное	14	10	10	0,10	0,10	7,20	7,20	0,13	0,13	65,72	65,72	7,13	7,13	7,13	7,13
	Какао с молоком	382	200	200	3,60	3,60	2,67	2,67	29,20	29,20	155,20	155,20	14,33	14,33	14,33	14,33
	Хлеб пшеничный	ПР	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,74	1,74	1,74	1,74
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,66	1,66	1,66	1,66
	Яблоки	338	100	100	1,51	1,51	0,51	0,51	21,00	21,00	94,51	94,51	20,00	20,00	20,00	20,00
Итого за завтрак:					22,63	27,54	31,50	38,40	72,74	73,70	664,84	750,40	79,00	91,87	79,00	91,87
Обед	Огурец свежий	71	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	15,00	25,00	15,00	25,00
	Суп Крестьянский с крупой	98	250	250	1,83	1,83	4,90	4,90	11,75	11,75	98,40	98,40	10,12	10,12	10,12	10,12
	Сметана 25%	ПР	20	20	2,30	2,30	25,00	25,00	3,10	3,10	49,40	49,40	5,64	5,64	5,64	5,64
	Макаронные отварные с маслом	203	150/7,5	190/10	11,10	12,33	19,50	21,67	9,90	11,00	259,50	288,33	19,87	25,24	19,87	25,24
	Тефтели 1-й вариант с соусом сметанный с томатом	279/331	60/50	60/60	3,67	4,40	5,42	6,50	36,67	44,00	210,11	252,13	43,80	47,69	43,80	47,69
	Компот из крыжовника и черной смородины	345	200	200	0,10	0,10	7,20	7,20	0,13	0,13	65,72	65,72	17,30	17,30	17,30	17,30
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,60	86,60	3,48	3,48	3,48	3,48
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	3,32	3,32	3,32	3,32	
Итого за обед:					22,24	24,64	62,54	65,87	93,69	103,64	829,69	909,34	118,53	137,79	118,53	137,79
Полдник	Пирожки печеные с яблоками	408/470	100	0	5,16	0,00	16,00	0,00	43,16	0,00	336,67	0,00	44,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с лимоном	377	200/15/7	0	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	0,00	86,60	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за полдник:					6,16	0,00	16,20	0,00	63,36	0,00	423,27	0,00	50,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					44,87	52,18	94,04	104,27	166,43	177,34	1494,53	1659,74	247,53	229,86	197,53	229,66

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

А.А.Старикова



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
18 марта 2023 год																
суббота																
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная	175	200	250	3,30	3,30	8,60	8,60	23,20	23,20	183,40	183,40	20,50	26,24	20,50	26,24
	Масло сливочное	14	20	30	0,20	0,20	14,40	14,40	0,26	0,26	131,44	131,44	14,26	21,39	14,26	21,39
	Напиток кофейный на молоке	379	200	200	3,60	3,60	2,67	2,67	29,20	29,20	155,20	155,20	17,44	17,44	17,44	17,44
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	3,48	3,48	3,48	3,48
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	3,32	3,32	3,32	3,32
	Банан свежий	338	100	100	1,51	1,51	0,51	0,51	21,00	21,00	94,51	94,51	20,00	20,00	20,00	20,00
Итого за завтрак:					11,31	14,01	26,60	27,02	93,20	112,74	657,29	750,03	79,00	91,87	79,00	91,87
Обед	Зеленый горошек консервированный	306	60	100	1,73	2,88	1,63	2,72	3,47	5,78	35,52	59,20	11,07	23,84	11,07	23,84
	Борщ с капустой и картофелем	82	250	250	1,83	2,03	4,90	5,02	11,75	13,44	98,40	117,00	16,26	16,26	16,26	16,26
	Сметана 25%	ПР	20	20	2,30	2,30	25,00	25,00	3,10	3,10	49,40	49,40	5,64	5,64	5,64	5,64
	Гуляш из свинины	260	50/50	50/50	10,64	10,64	28,19	28,19	2,89	2,89	309,00	309,00	46,22	46,22	46,22	46,22
	Картофельное пюре с маслом сливочным	128	150/7,5	180/9	3,26	3,91	9,62	11,54	18,89	22,66	181,50	217,80	21,98	28,47	21,98	28,47
	Компот из свежих яблок	342	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,88	23,88	97,60	97,60	13,96	13,96	13,96	13,96
	Хлеб пшеничный	ПР	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	1,74	1,74	1,74	1,74
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,66	1,66	1,66	1,66
Итого за обед:					22,62	24,62	69,92	73,05	83,52	91,29	864,16	942,74	118,53	137,79	118,53	137,79
Полдник	Пирожки печеные с вишней	408/471	100	0	3,94	0,00	10,32	0,00	27,99	0,00	221,00	0,00	44,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с сахаром	376	200	0	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	0,00	40,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за полдник:					4,47	0,00	10,32	0,00	37,46	0,00	261,00	0,00	50,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					38,93	38,63	96,52	100,07	176,72	204,03	1521,45	1892,77	247,53	229,86	197,53	229,86

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

А.А.Старикова