



Утверждаю:
 Директор гимназии №164
 К.Н. Черно

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
понеделник																
Завтрак	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	173	200	205	6,10	6,10	4,00	4,00	36,96	36,96	208,24	208,24	20,00	21,50	20,00	21,50
	Сыр порциями	15	16	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,66	71,66	11,03	13,08	11,03	13,08
	Масло сливочное	14	10	20	0,10	0,10	7,20	7,20	0,13	0,13	65,72	65,72	7,13	13,05	7,13	13,05
	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 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
	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
	Яблоки свежие	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
	Итого за завтрак:					17,54	17,54	20,59	20,59	95,63	95,63	637,96	637,96	79,00	91,87	79,00
Обед	Соленый огурец	70	60	100	0,48	0,80	0,06	0,10	1,02	1,70	6,00	10,00	20,29	25,33	20,29	25,33
	Суп с макаронными изделиями	111	200	250	2,98	2,98	2,83	2,83	15,70	15,70	100,13	100,13	7,23	9,04	7,23	9,04
	Птица (курица) отварная с маслом сливочным	288	80/10	90/10	21,67	21,67	13,33	13,33	0,00	0,00	206,67	206,67	60,30	66,62	60,30	66,62
	Капуста тушеная	321	150	180	4,35	5,22	12,00	14,40	33,21	39,85	258,24	309,89	18,30	21,50	18,30	21,50
	Кисель из яблок	352	180	200	0,24	0,24	0,12	0,12	35,76	35,76	145,08	145,08	10,71	11,90	10,71	11,90
	Хлеб пшеничный	ПР	10	20	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	0,87	1,74	0,87	1,74
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	10	20	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	0,83	1,66	0,83	1,66
	Итого за обед:					32,42	36,31	28,76	31,62	105,23	132,09	808,86	957,25	118,53	137,79	118,53
Полдни	Вареники с маслом сливочным	395	180/5	0	19,82	0,00	5,08	0,00	36,44	0,00	271,00	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:					20,35	0,00	5,08	0,00	45,91	0,00	311,00	0,00	50,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					70,31	53,85	54,43	52,21	246,77	227,72	1757,82	1595,21	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
вторник																
Завтрак	Оладьи с яблоками	403	150	200	9,48	12,64	11,52	15,36	5,64	7,52	353,28	471,04	34,12	42,08	34,12	42,08
	Джем из абрикосов	ПР	30	40	0,10	0,10	0,00	0,00	14,32	14,32	57,68	57,68	13,34	18,25	13,34	18,25
	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	100	100	1,51	1,51	0,51	0,51	21,00	21,00	94,51	94,51	18,63	18,63	18,63	18,63
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	3,32	3,32	3,32	3,32
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	3,48	3,48	3,48	3,48
	Итого за завтрак:					14,32	17,48	12,45	16,29	70,37	72,25	639,81	757,57	79,00	91,87	79,00
Обед	Огурец свежий	71	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00	10,89	17,30	10,89	17,30
	Суп из овощей	99	250	250	1,80	1,80	4,90	4,90	14,30	14,30	108,50	108,50	15,14	15,14	15,14	15,14
	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
	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	229	50/50	60/50	9,75	9,75	4,95	4,95	3,80	3,80	105,00	105,00	45,79	52,28	45,79	52,28
	Рис отварной	304	150	180	3,67	4,40	5,42	6,50	36,87	44,00	210,11	252,13	14,82	17,78	14,82	17,78
	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
	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	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	8,88	17,76	45,98	91,96	1,66	3,32	1,66	3,32
Итого за обед:					21,24	24,95	55,42	56,98	96,01	123,64	777,19	916,75	118,53	137,79	118,53	137,79
Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	399	100/20	0	6,52	0,00	3,71	0,00	40,47	0,00	221,00	0,00	34,87	0,00	0,00	0,00
	Сок яблочный	389	200	0	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	0,00	86,60	0,00	15,13	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:					43,08	42,43	71,78	73,29	227,05	195,89	1724,90	1674,32	247,53	229,60	197,53	229,60

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

А.А.Старикова



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
11 января 2023 года																
среда																
Завтрак	Сосиска отварная	243	80	100	4,70	4,70	7,50	7,50	0,40	0,40	87,90	87,90	25,26	33,90	25,26	33,90
	Макароны отварные с маслом	309	150	155	5,10	5,10	7,50	7,50	28,50	28,50	201,90	201,90	15,83	16,64	15,83	16,64
	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	5,26	5,26	5,26	5,26
	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
	Апельсин свежий	338	100	100	1,28	1,28	0,28	0,28	11,57	11,57	54,00	54,00	19,38	19,38	19,38	19,38
	Итого за завтрак:					19,39	22,09	20,30	20,72	69,76	89,30	539,38	632,12	79,02	91,87	79,02
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
	Борщ с картофелем	83	250	250	2,03	2,03	5,02	5,02	13,44	13,44	117,00	117,00	18,06	18,06	18,06	18,06
	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
	Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина)	284	90/150	100/180	25,31	29,53	20,49	23,91	31,20	36,40	423,72	494,34	64,02	72,40	64,02	72,40
	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	16,13	16,13	16,13	16,13
	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:					33,52	40,88	51,23	55,15	98,42	124,68	818,66	990,82	118,51	137,79	118,51
Полдник	Пицца школьная вариант 2	413	100	0	6,52	0,00	3,71	0,00	40,47	0,00	221,00	0,00	43,89	0,00	0,00	0,00
	Чай с лимоном	377	200/15/7	0	0,53	0,00	0,00	0,00	9,87	0,00	41,60	0,00	6,11	0,00	0,00	0,00
	Итого за полдник:					7,05	0,00	3,71	0,00	50,34	0,00	262,60	0,00	50,00	0,00	0,00

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

А.А.Старикова



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 ОВЗ 1-4 класс	Цена Дети ОВЗ 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	22,15	31,62	22,15	31,62
	Сыр порциями	15	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,66	71,66	13,08	13,08	13,08	13,08
	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	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
	Яблоки свежие	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
	Итого за завтрак:					15,67	18,37	18,22	18,64	77,61	97,15	537,10	629,84	79,00	91,87	79,00
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	23,28	11,07	23,28
	Рассольник Ленинградский с крупой пшеничной	96	200	250	2,20	2,20	5,20	5,20	15,58	15,58	117,90	117,90	15,21	19,51	15,21	19,51
	Бефстроганов из мяса отварного	250	50/50	50/50	10,88	12,09	11,84	13,16	13,91	15,46	244,40	271,56	58,66	58,66	58,66	58,66
	Каша гречневая рассыпчатая	302	150	180	8,90	10,68	4,10	4,92	39,84	47,81	231,86	278,23	15,06	17,81	15,06	17,81
	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	1,74	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:					27,41	31,55	23,39	26,62	112,54	124,37	809,02	906,23	118,53	137,79	118,53
Полдник	Пирожки печеные с вишней	408/471	75	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:																

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

А.А.Старикова

Утверждаю:
 Директор гимназии №164
 К.Н. Черно

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход для 1-4 класса		Выход для 5-11 класса		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Цена 1-4 класс	Цена 5-11 класс	Цена Дети ОБЗ 1-4 класс	Цена Дети ОБЗ 5-11 класс
			1-4	5-11	1-4	5-11	1-4	5-11	1-4	5-11								
13 января 2023 год																		
пятница																		
Завтрак	Пудинг из творога, запеченный	222	150	200	20,85	27,80	14,40	19,20	30,15	40,20	333,60	444,80	40,77	53,64	40,77	53,64	40,77	53,64
	Джем из абрикосов	ПР	30	30	0,10	0,10	0,00	0,00	14,32	14,32	57,68	57,68	9,45	9,45	9,45	9,45	9,45	9,45
	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	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	1,74	1,74	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	1,66	1,66
	Апельсин свежий	338	100	100	1,28	1,28	0,28	0,28	11,57	11,57	54,00	54,00	19,38	19,38	19,38	19,38	19,38	19,38
	Итого за завтрак:					25,46	32,41	15,10	19,90	85,05	95,10	578,02	688,22	79,00	91,87	79,00	91,87	79,00
Обед	Огурец свежий	71	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00	10,88	18,14	10,88	18,14	10,88	18,14
	Суп картофельный с фасолью	102	200	250	3,92	4,90	4,27	5,33	15,38	19,23	115,54	144,43	15,65	18,91	15,65	18,91	15,65	18,91
	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	57,56	63,04	57,56	63,04	57,56	63,04
	Макароны отварные	309	150	180	5,10	6,12	7,50	9,00	28,50	34,20	201,90	242,28	17,83	21,09	17,83	21,09	17,83	21,09
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	200	1,16	1,16	0,300	0,300	47,26	47,26	196,38	196,38	13,21	13,21	13,21	13,21	13,21	13,21
	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	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	1,66	1,66
Итого за обед:					28,58	34,26	31,01	37,71	118,07	129,77	882,12	1015,83	118,53	137,79	118,53	137,79	118,53	137,79
Полдни	Сосиска запеченная в тесте	420	100	0	9,60	0,00	13,84	0,00	26,90	0,00	271,00	0,00	34,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок яблочный	389	200	0	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	0,00	86,60	0,00	15,13	0,00	0,00	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	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					64,64	66,67	60,15	57,61	250,22	224,87	1817,74	1705,05	247,53	239,63	247,53	239,63	247,53	239,63

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
суббота																
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	183	200	200	6,00	6,00	6,80	6,80	29,20	29,20	202,00	202,00	24,72	24,72	24,72	24,72
	Масло сливочное	14	10	18	0,10	0,10	7,20	7,20	0,13	0,13	65,72	65,72	7,13	13,40	7,13	13,40
	Сыр порциями	15	18	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	71,66	71,66	10,85	13,08	10,85	13,08
	Какао с молоком	382	180	200	3,78	3,78	0,67	0,67	26,00	26,00	125,11	125,11	12,90	13,88	12,90	13,88
	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
	Яблоки свежие	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
	Итого за завтрак:					17,62	20,32	21,39	21,81	84,87	104,21	601,63	694,37	79,00	91,87	79,00
Обед	Соленый огурец	70	60	100	0,48	0,80	0,06	0,10	1,02	1,70	6,00	10,00	18,29	25,00	18,29	25,00
	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	250	1,80	1,80	4,98	4,98	8,13	8,13	84,48	84,48	13,02	16,27	13,02	16,27
	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
	Котлеты рубленные из птицы	294	90	100	15,20	15,20	13,60	13,60	13,50	13,50	237,20	237,20	46,37	51,52	46,37	51,52
	Масло сливочное	14	10	10	0,20	0,20	14,40	14,40	0,26	0,26	131,44	131,44	7,13	7,13	7,13	7,13
	Картофель отварной	310	150	180	3,00	3,60	0,60	0,72	23,70	28,44	112,20	134,64	16,09	20,24	16,09	20,24
	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	20	20	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	1,74	1,74	1,74	1,74
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	1,66	1,66	1,66	1,66
Итого за обед:					26,08	29,70	59,33	59,81	86,45	111,41	788,26	905,44	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	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:					20,35	0,00	5,08	0,00	45,91	0,00	311,00	0,00	50,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					43,70	50,02	80,72	81,72	171,12	215,62	1387,89	1599,81	247,53	229,66	197,53	229,66

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав. производством пищеблока

А.А.Старикова