



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
<b>01 сентября 2023 год</b>																
<b>пятница</b>																
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	21,58	27,32	21,58	27,32
	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	17,49	17,49	17,49	17,49
	Хлеб пшеничный	ПР	40	40	1,58	3,16	0,20	0,40	9,66	19,32	46,76	93,52	3,64	3,64	3,64	3,64
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	3,40	3,40	3,40	3,40
	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
<b>Итого за завтрак:</b>					<b>11,31</b>	<b>14,01</b>	<b>26,80</b>	<b>27,02</b>	<b>93,20</b>	<b>112,74</b>	<b>657,29</b>	<b>750,03</b>	<b>79,00</b>	<b>91,87</b>	<b>79,00</b>	<b>91,87</b>
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
<b>Итого за обед:</b>					<b>22,62</b>	<b>24,62</b>	<b>69,92</b>	<b>73,05</b>	<b>83,52</b>	<b>91,29</b>	<b>864,16</b>	<b>942,74</b>	<b>118,53</b>	<b>137,79</b>	<b>118,53</b>	<b>137,79</b>
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	54,00	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
	<b>Итого за полдник:</b>					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>37,46</b>	<b>0,00</b>	<b>261,00</b>	<b>0,00</b>	<b>60,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>33,93</b>	<b>38,63</b>	<b>96,52</b>	<b>100,07</b>	<b>176,72</b>	<b>204,03</b>	<b>1521,85</b>	<b>1892,77</b>	<b>197,53</b>	<b>229,66</b>	<b>197,53</b>	<b>229,66</b>

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская