

Утверждаю:
 Директор гимназии №164
 К.Н.Чернов

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход для 1-4 класса	Выход для 5-11 класса	Белки, в 1-4 класс	Белки, в 5-11 класс	Жиры, в 1-4 класс	Жиры, в 5-11 класс	Углеводы, в 1-4 класс	Углеводы, в 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	Макаронны отварные с маслом	309	1/190/10	1/190/10	6,80	6,80	10,00	10,00	38,00	38,00	269,20	269,20	16,03	16,03	16,03	16,03
	Сосиска отварная	243	50	100	5,40	5,40	15,00	15,00	0,80	0,80	175,80	175,80	11,62	23,24	11,62	23,24
	Яйцо отварное	209	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	62,84	62,84	10,00	10,00	10,00	10,00
	Чай с сахаром	376	180/15	200/15	0,53	0,53	0,00	0,00	9,47	9,47	40,00	40,00	5,68	6,39	5,68	6,39
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	20	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	2,50	1,25	2,50	1,25
	Хлеб пшеничный	ПР	40	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,66	9,66	46,76	46,76	2,40	1,20	2,40	1,20
	Банан	338	50	50	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	96,00	96,00	12,50	12,50	12,50	12,50
	Итого за завтрак:				22,01	22,01	30,52	30,52	89,09	89,09	736,58	736,58	60,73	70,61	60,73	70,61
Обед	Огурец свежий	71	30	30	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00	6,00	6,00	6,00	6,00
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104	200	200	2,19	1,20	2,78	2,78	15,39	15,39	106,00	106,00	21,13	21,13	21,13	21,13
	Плов из курицы	291	100/50	150/70	20,33	27,02	12,56	13,42	42,88	54,68	366,40	448,00	46,96	63,79	46,96	63,79
	Кисель из черной смородины	350	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	27,50	27,50	111,36	111,36	12,11	10,11	12,11	10,11
	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	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96	2,50	2,50	2,50	2,50
Итого за обед:				26,92	34,48	16,12	17,22	116,33	138,55	729,68	862,84	91,10	105,93	91,10	105,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					48,93	56,49	46,64	47,74	205,42	227,64	1466,26	1599,42	151,83	176,54	151,83	176,54

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, в 1-4 класс	Белки, в 5-11 класс	Жиры, в 1-4 класс	Жиры, в 5-11 класс	Углеводы, в 1-4 класс	Углеводы, в 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
05 октября 2021 год																
вторник																
Завтрак	Запеканка из творога с молоком гущеным	223	100/20	140/20	21,92	29,23	16,59	22,11	42,00	56,00	405,00	540,00	31,83	41,71	31,83	41,71
	Кофейный напиток с молоком	379	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,60	100,60	13,95	13,95	13,95	13,95
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	1,68	0,56	0,33	0,11	14,82	4,94	68,97	22,99	1,25	1,25	1,25	1,25
	Хлеб пшеничный	ПР	20	20	1,58	0,79	0,20	0,10	9,66	4,83	46,76	23,38	1,20	1,20	1,20	1,20
	Эблоки	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
Итого за завтрак:					28,75	34,15	20,20	25,40	92,23	91,52	668,33	733,97	60,73	70,61	60,73	70,61
Обед	Зеленый горошек консервированный	306	10	30	1,74	2,88	1,62	2,72	3,48	5,78	35,52	59,20	2,95	8,85	2,95	8,85
	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	14,85	16,56	14,85	16,56
	Картофельное пюре с луком пассерованным	128	100/15	200/10	3,60	3,60	11,69	11,69	20,85	20,85	210,00	240,00	11,29	18,51	11,29	18,51
	Гуляш из свинины	260	50/50	50/50	10,64	10,64	28,19	28,19	2,89	2,89	309,00	309,00	47,02	47,02	47,02	47,02
	Компот из урюка	348	200	200	0,75	0,75	0,06	0,06	27,93	27,93	116,40	116,40	12,54	12,54	12,54	12,54
	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	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	20	2,24	1,12	0,44	0,22	19,76	9,88	91,96	45,98	1,25	1,25	1,25	1,25
Итого за обед:					21,96	22,33	46,16	48,03	90,89	84,89	881,44	907,09	91,10	105,93	91,10	105,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					50,71	56,48	66,36	73,43	183,12	176,41	1549,77	1641,06	151,83	176,54	151,83	176,54

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская

Утверждаю:
 Директор гимназии №164
 К.Н. Чернов

Прим. пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход для 1-4 класса	Выход для 5-11 класса	Белки, в 1-4 класс	Белки, в 5-11 класс	Жиры, в 1-4 класс	Жиры, в 5-11 класс	Углеводы, в 1-4 класс	Углеводы, в 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 СВЗ 1-4 класс	Цена Дети СВЗ 5-11 класс
Завтрак	Гаша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175	200/10	240/10	6,08	7,24	11,18	13,31	33,48	39,86	260,00	309,52	17,59	22,20	17,59	22,20
	Масло (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	20	6,96	6,96	8,85	8,85	0,00	0,00	108,00	108,00	12,50	12,50	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	40	1,12	1,12	0,22	0,22	9,88	9,88	45,98	45,98	1,25	2,50	1,25	2,50
	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
	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
	Итого за завтрак:				16,42	17,58	28,02	30,15	79,48	85,86	638,74	688,26	60,73	70,61	60,73	70,61
Обед	Ломидор свежий	71	30	60	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00	6,00	12,00	6,00	12,00
	Суп картофельный с горохом	102	250	250	5,49	5,49	5,27	5,27	16,54	16,54	148,25	148,25	14,67	14,67	14,67	14,67
	Голубцы с мясом и рисом тушеные (из говяжьины) с соусом	287/30	108/50	108/60	9,82	9,82	8,23	8,23	16,45	16,45	179,00	179,00	39,57	42,26	39,57	42,26
	Гаша гречневая рассыпчатая	302	150	200	10,67	11,87	4,91	5,47	47,80	53,12	278,23	309,15	14,67	19,56	14,67	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	12,54	12,54	12,54	12,54
	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:				29,69	34,03	19,04	20,10	131,98	158,36	831,82	964,28	91,10	105,93	91,10	105,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					46,11	51,61	47,06	50,25	211,46	244,22	1470,56	1652,54	151,83	176,54	151,83	176,54

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, в 1-4 класс	Белки, в 5-11 класс	Жиры, в 1-4 класс	Жиры, в 5-11 класс	Углеводы, в 1-4 класс	Углеводы, в 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 СВЗ 1-4 класс	Цена Дети СВЗ 5-11 класс
четверг																
Завтрак	Гаша рисовая с изюмом	177	200/10	240/10	15,71	15,71	15,9	15,9	42,99	42,99	377,14	452,32	27,52	32,77	27,52	32,77
	Какао с молоком	382	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,60	118,60	15,81	15,81	15,81	15,81
	Хлеб пшеничный	ПР	40	20	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 ржано-пшеничный	ПР	40	20	0,56	0,79	0,11	0,10	4,94	4,83	22,99	23,38	2,50	2,50	2,50	2,50
	Яблоки	338	50	65	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	12,50	17,13	12,50	17,13
	Итого за завтрак:				21,54	21,54	20,05	20,05	80,14	80,14	589,11	664,29	60,73	70,61	60,73	70,61
Обед	Запеканка свежий	71	30	60	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00	6,00	12,00	6,00	12,00
	Суп Крестьянский с крупой со сметаной	98	200/20	250/20	1,49	1,49	4,91	4,91	6,09	6,09	76,25	76,25	15,07	19,94	15,07	19,94
	Макаронные отварные с маслом	203	150/10	190/10	5,73	5,73	6,07	6,07	31,98	31,98	205,50	305,50	15,81	19,77	15,81	19,77
	Гёфтели 2-й вариант с соусом сметанный с томатом	279/31	60/50	60/50	7,46	7,46	8,29	8,29	9,44	9,44	242,00	242,00	37,95	37,95	37,95	37,95
	Компот из сухофруктов	349	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,01	32,01	132,80	132,80	11,37	11,37	11,37	11,37
	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	40	40	1,12	2,24	0,22	0,44	9,88	19,76	45,98	91,96	2,50	2,50	2,50	2,50
	Итого за обед:				18,46	21,44	19,84	20,30	100,20	120,50	756,49	954,03	91,10	106,93	91,10	106,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					40,00	42,98	39,89	40,35	180,34	200,64	1345,60	1618,32	151,83	176,54	151,83	176,54

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, в 1-4 класс	Белки, в 5-11 класс	Жиры, в 1-4 класс	Жиры, в 5-11 класс	Углеводы, в 1-4 класс	Углеводы, в 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	Омлет натуральный	210	120/10	150/10	16,17	21,56	28,8	38,4	3,06	1,12	336,00	448,00	30,58	39,26	30,58	39,26
	Кофейный напиток с молоком	379	200	200	3,17	0,90	2,68	0,20	15,95	8,10	100,60	43,00	13,95	13,95	13,95	13,95
	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	40	40	1,68	1,12	0,33	0,22	14,82	9,88	68,97	45,98	2,50	2,50	2,50	2,50
	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
	Итого за завтрак:					23,50	26,33	32,21	41,70	51,59	44,71	595,33	684,34	60,73	70,61	60,73
Обед	Зеленый горошек консервированный	306	30	50	1,74	2,90	1,62	2,75	3,48	5,80	35,52	59,20	8,85	16,95	8,85	16,95
	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	5,18	6,47	5,18	6,47
	Голлеты рубленые из птицы, с соусом сметанным	294/30	80/40	80/50	13,55	16,68	16,00	19,70	16,27	16,94	263,25	324,00	44,50	44,89	44,50	44,89
	Рис припущенный	305	150	200	4,85	4,85	5,73	5,73	48,89	48,89	266,60	266,60	15,13	20,18	15,13	20,18
	Компот из плодов или ягод сушеных, в блок	348	200	200	0,33	0,33	0,016	0,016	28,83	28,83	118,00	118,00	12,54	12,54	12,54	12,54
	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:				24,87	30,03	24,56	31,40	128,05	135,69	833,93	969,54	91,10	105,93	91,10	105,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					48,37	58,36	56,77	73,10	179,64	180,40	1429,26	1653,88	151,83	176,54	151,83	176,54

Директор ООО "Адель"

О.М.Опекина

Зав.производством пищеблока

Н.Г.Кириловская