

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

1 декабря 2025 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		8,093	9,930	7,071	150
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		6,622	5,399	25,875	179
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	1/125		-	-	15,000	60
Итого:		89,77	17,770	16,112	87,736	573

ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 1 шт	1шт		6,350	5,750	0,350	79
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		6,049	7,796	25,525	196
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,300	1,510	12,076	75
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
БАТОНЧИК (в ассортименте)	1/30		1,800	6,200	15,400	128
Итого:		89,77	20,149	20,526	78,571	605

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200		1,454	4,156	7,152	73
ЭЧ - ПОЧМАК С ГОВЯДИНОЙ	100		6,000	4,934	40,266	229
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200		-	-	13,100	53
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
Итого:		63,00	8,454	9,29	69,518	399

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,818	5,195	8,940	91
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16
ПИРОГ "ЗЕБРА"	50		4,273	11,886	31,785	251
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		63,00	10,2	21,065	64,398	492

ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		15,449	15,359	34,197	337
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		63,00	17,749	15,723	57,157	456



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

1 декабря 2025 года

Наименование блюдо	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1-Салаты						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,195	4,860	15,420	131
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,552	5,085	9,408	91
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		1,182	5,086	11,266	97
СРЕД:			2,332	3,858	11,474	92
1-Первые блюда						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,818	5,195	8,940	91
СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16
СРЕД:			1,039	3,348	4,650	54
2-Вторые блюда						
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ, СОУСом Переменка	100/10/10		23,051	11,478	3,932	212
ШАШЛЫК ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ	100		24,474	27,308	1,457	349
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50		15,042	14,437	2,597	200
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		8,093	8,930	7,071	150
СРЕД:			17,665	15,788	3,764	228
2-Самостоятельные вторые блюда						
БУРИТОС С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	180		17,823	32,605	29,680	487
ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		15,449	15,359	34,197	337
ГРУДКА КУРИНАЯ ПО - ФРАНЦУЗСКИ	180		17,000	28,897	16,907	397
СРЕД:			16,757	25,620	26,928	407
3-Гарниры						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	31,050	214
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ОТВАРНАЯ	100		3,554	3,327	8,885	80
СРЕД:			6,074	5,295	34,072	208
4-Напитки						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	8,460	42
СРЕД:			0,423	0,035	8,797	38
5-Хлеб						
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
СРЕД:			1,260	0,180	9,420	46
Итого:		89,00	45,550	54,124	99,105	1 073
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150		4,226	5,007	24,235	159
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,30	4,997	5,162	38,974	224
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,818	5,195	8,940	91
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	5		0,599	0,063	3,875	19
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
Итого:		20,00	5,066	8,162	13,118	148



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

2 декабря 2025 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,931	3,051	5,645	54
ЖАРКОЕ ИЗ ФИЛЕ КУРИНЫХ ГРУДОК	30/160		12,912	10,698	33,990	284
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
БАТОНЧИК (в ассортименте)	1/30		1,800	6,200	15,400	128
Итого:		89,77	18,963	20,373	83,335	599

СЫР ПОРЦИЯМИ	15		3,945	3,990	-	53
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50		6,100	5,132	1,879	78
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		4,200	5,080	32,551	193
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/	45/15		3,555	2,949	22,275	130
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
Итого:		89,77	20,170	18,051	83,695	581

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	250		5,870	5,545	19,280	151
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
ТРЕПКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	5		0,599	0,063	3,875	19
ПИЦЦА С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	85		15,104	16,441	26,927	318
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
Итого:		63,00	25,892	24,467	77,665	641

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	250		5,870	5,545	19,280	151
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	22		5,038	4,308	0,246	60
КЕКС ВОЛЖСКИЙ	50		3,200	10,400	29,800	221
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		63,00	16,158	20,567	79,036	566

ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕННАЯ	90		22,753	24,686	1,583	319
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150		2,303	4,129	23,944	142
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200		-	-	13,100	53
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		63,00	26,555	29,115	52,119	591



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

2 декабря 2025 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1-Салаты						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/15		6,195	4,860	15,420	131
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100		0,990	10,140	8,786	132
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	100		1,425	6,069	8,360	94
	СРЕД:		2,253	5,372	10,592	101
1-Первые блюда						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	250		5,870	5,545	19,280	151
	СРЕД:		5,870	5,545	19,280	151
2-Вторые блюда						
РЫБА (ФИЛЕ) ПО - МОСКОВСКИ	70/20		17,024	14,728	1,790	209
ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЁННАЯ	90		22,753	24,666	1,583	319
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	80		15,661	15,701	3,351	214
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		12,200	10,264	3,000	156
	СРЕД:		16,910	16,345	2,431	225
2-Самостоятельные вторые блюда						
ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ (с морковью)	30/160		12,616	13,616	28,791	289
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 2 шт/60/10 г (из п/ф 36 г)	70г		1,080	3,088	7,950	64
	СРЕД:		6,848	8,352	18,371	177
3-Гарниры						
РИС ОТВАРНОЙ	180		4,801	6,521	48,017	269
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
КАПУСТА БРОККОЛИ ОТВАРНАЯ	100		3,111	3,441	4,444	31
	СРЕД:		4,811	5,347	31,848	185
4-Напитки						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
	СРЕД:		0,040	0,040	9,962	41
5-Хлеб						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
	СРЕД:		1,260	0,180	9,420	46
Итого:		89,00	37,992	41,181	101,904	925
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	250		5,870	5,545	19,280	151
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,518	2,154	0,123	30
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10		1,197	0,126	7,746	37
Итого:		20,00	9,586	7,825	27,149	218
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	140		2,150	3,854	22,350	133
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,30	2,921	4,009	37,089	198



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

3 декабря 2025 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60		0,855	3,653	5,016	56
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ГРУДОК ИНДЕЙКИ	45/45		9,102	7,346	1,893	110
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,602	5,068	35,906	212
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
МАФФИН ШОКОЛАДНЫЙ	30		2,068	4,341	14,864	107
Итого:		89,77	20,154	20,770	84,505	608

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		0,080	7,250	0,080	66
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ, МАСЛОМ	150/5		9,030	8,832	32,158	244
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ДМК	1/125		3,500	3,125	5,125	63
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
Итого:		89,77	15,395	20,500	73,733	545

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,775	5,166	12,300	103
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
ПИЦЦА С СЫРОМ	85		13,600	11,400	23,700	252
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
Итого:		63,00	19,014	18,95	56,693	477

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,775	5,166	12,300	103
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
ПИРОЖНОЕ МЕДОВОЕ	50		3,571	7,324	36,783	228
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		63,00	9,455	16,474	72,756	481

БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90		13,497	12,037	8,367	192
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150		5,601	5,068	35,899	212
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		63,00	20,619	17,410	65,755	513



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

3 декабря 2025 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1-Салаты						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,195	4,860	15,420	131
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,598	5,096	8,240	88
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	100		1,425	6,089	8,360	94
СРЕД:			2,405	4,111	10,455	90
1-Первые блюда						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,775	5,166	12,300	103
- СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16
СРЕД:			2,035	6,666	12,660	119
2-Вторые блюда						
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ Переменка	100/10/10		23,051	11,478	3,932	212
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90		13,497	12,037	8,367	192
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ГРУДОК ИНДЕЙКИ	45/45		9,102	7,346	1,893	110
СРЕД:			15,217	10,287	4,731	171
2-Самостоятельные вторые блюда						
БЛИНЧИКИ (п/ф) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 4шт/	180/20		11,340	8,396	66,900	390
СРЕД:			11,340	8,396	66,900	390
3-Гарниры						
КАША ПОЛБЯНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		6,460	7,326	34,949	231
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	31,050	214
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		4,083	8,885	16,823	165
СРЕД:			6,303	7,192	33,276	235
4-Напитки						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200		-	-	13,100	53
СРЕД:					10,542	43
5-Хлеб						
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
СРЕД:			1,260	0,180	9,420	46
Итого:		89,00	38,560	36,832	150,984	1 094
Итого:						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,775	5,166	12,300	103
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	5		0,599	0,063	3,875	19
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
Итого:		20,00	5,023	8,133	16,478	160
Итого:						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150		4,015	5,809	20,003	148
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,30	4,786	5,964	34,742	213



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

4 декабря 2025 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	30/160		13,604	15,543	35,965	338
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ	15		1,166	4,183	9,224	79
ШОКОЛАДЪ JE						
Итого:		89,77	17,770	20,566	85,769	604

СЫР ПОРЦИЯМИ	15		3,945	3,990	-	53
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		8,093	9,930	7,071	150
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	145/5		3,500	4,643	22,028	144
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
БАТОНЧИК (в ассортименте)	1/30		1,800	6,200	15,400	128
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
Итого:		89,77	19,609	20,638	67,908	586

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (гр.А)	250		2,860	3,048	20,875	123
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
СОСИСКИ В ТЕСТЕ (крученые)	100		10,503	15,236	32,107	310
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
Итого:		63,00	16,982	20,738	74,535	559

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (гр.А)	250		2,860	3,048	20,875	123
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
ПИРОГ "ЗЕБРА"	50		4,273	11,886	31,785	251
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		63,00	11,037	17,361	75,183	505

КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ НЕЖНЫЕ	90		13,857	15,988	6,947	225
КАША ПОЛБЯНАЯ ВЯЗКАЯ	150		3,595	4,614	19,422	134
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		63,00	19,072	20,932	51,439	484



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

4 декабря 2025 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1-Салаты						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/15		6,196	4,860	15,420	131
ЯЙЦО ПОД СОУСОМ "Переменка"	48/10		6,381	11,250	0,752	130
САЛАТ ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	100		1,550	6,413	4,683	102
	СРЕД:		3,632	6,231	7,664	103
1-Первые блюда						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (гр.А)	250		2,860	3,048	20,875	123
	СРЕД:		2,860	3,048	20,875	123
2-Вторые блюда						
РЫБА (ФИЛЕ) ПО - МОСКОВСКИ	70/20		17,024	14,728	1,780	209
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ ТОМАТНОМ	60/30		9,811	11,740	6,670	172
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ НЕЖНЫЕ	90		11,557	8,288	6,947	149
	СРЕД:		12,797	11,585	5,136	177
2-Самостоятельные вторые блюда						
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	30/160		13,604	15,543	35,965	338
БУРИТОС С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	180		17,823	32,605	29,680	487
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 2 шт/60/10 г (из п/ф 36 г)	70г		1,080	3,088	7,950	64
	СРЕД:		10,836	17,079	24,532	296
3-Гарниры						
РИС ОТВАРНОЙ	180		4,601	6,521	48,017	269
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180		4,209	9,869	34,082	242
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ	100		3,012	3,358	5,060	63
	СРЕД:		4,636	6,457	32,561	207
4-Напитки						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
	СРЕД:		0,800	0,064	8,722	37
5-Хлеб						
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
	СРЕД:		1,260	0,180	9,420	46
Итого:		89,00	36,821	44,644	108,909	989
Итого:						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (гр.А)	250		2,860	3,048	20,875	123
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
Итого:		20,00	5,379	5,202	20,998	153
Итого:						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120		2,808	3,717	17,670	115
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	18,460	79
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,30	4,358	3,931	42,88	227



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

5 декабря 2025 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,709	3,052	6,759	58
КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ ЗАПЕЧЁННЫЕ	90		10,769	9,869	8,996	168
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,282	4,556	21,451	144
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 1 шт/	21		2,750	2,500	13,000	86
Итого:		89,77	20,051	20,342	77,035	579

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100		0,800	0,200	7,500	38
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		0,080	7,250	0,080	66
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ И ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		10,064	5,325	25,377	190
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/	30/15		1,260	2,394	9,525	65
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
Итого:		89,77	15,574	16,069	69,472	486

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,285	5,385	16,925	126
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ И КАРТОШКОЙ	80		7,772	12,107	31,275	266
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
Итого:		63,00	13,711	19,869	68,473	512

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,285	5,385	16,925	126
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	22		5,038	4,308	0,246	60
СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 3 шт/	63		2,457	19,278	39,375	341
Итого:		63,00	11,302	30,722	78,334	639

ЖАРКОЕ ИЗ ФИЛЕ КУРИНЫХ ГРУДОК	40/160		12,912	10,698	33,990	284
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200		-	-	13,100	53
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		63,00	14,412	10,998	60,590	414



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

5 декабря 2025 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1-Салаты						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		8,195	4,860	15,420	131
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ ИЗ МОРКОВИ 100 г	ТТК		1,300	0,100	8,900	34
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,598	5,098	8,240	88
	СРЕД:		2,048	2,589	8,365	67
1-Первые блюда						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,285	5,385	16,925	126
СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16
	СРЕД:		1,273	3,443	8,643	71
2-Вторые блюда						
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ Переменка	100/10/10		23,051	11,478	3,932	212
КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		10,769	9,869	8,996	168
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	45/45		8,150	6,364	3,241	103
	СРЕД:		13,990	9,237	5,390	161
2-Самостоятельные вторые блюда						
ЖАРКОЕ ИЗ ФИЛЕ КУРИНЫХ ГРУДОК	30/180		12,912	10,698	33,990	284
БЛИНЧИКИ (п/ф) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 4шт/	180/20		11,340	8,396	66,900	390
	СРЕД:		12,126	9,547	50,445	337
3-Гарниры						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	31,050	214
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		4,125	5,467	25,741	173
ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ОТВАРНАЯ	100		3,554	3,327	8,885	80
	СРЕД:		5,587	5,338	31,990	200
4-Напитки						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
	СРЕД:		0,063	0,043	10,037	42
5-Хлеб						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,180	9,840	47
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
	СРЕД:		1,260	0,180	9,420	46
Итого:		89,00	36,347	30,377	124,290	924
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		1,828	4,308	13,540	101
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
Итого:		20,00	4,347	6,462	13,663	131
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,602	5,068	35,906	212
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,30	6,452	5,318	55,086	297



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

6 декабря 2025 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ ПЕРЕМЕНКА	150/30		16,100	17,111	38,004	370
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/	30/5		0,540	1,544	3,975	32
Итого:		89,77	19,695	19,438	81,769	586

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		15,449	15,359	34,197	337
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 2 шт/	42		5,500	5,000	26,000	172
Итого:		89,77	19,734	20,652	86,567	581

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рис)	250		2,120	2,878	17,435	104
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	22		5,038	4,308	0,246	60
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	50		3,800	7,589	34,299	222
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
Итого:		63,00	11,97	14,976	71,158	471

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рис)	250		2,120	2,878	17,435	104
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	22		5,038	4,308	0,246	60
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	50		3,800	7,589	34,299	222
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		63,00	12,343	15,048	74,38	487

СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	50/40		10,216	11,143	3,758	156
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150		5,601	5,068	35,899	212
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		63,00	17,437	16,541	64,727	493



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

6 декабря 2025 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1-Салаты						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/15		6,195	4,860	15,420	131
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,598	5,096	8,240	88
	СРЕД:		2,731	3,452	11,153	89
1-Первые блюда						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рис)	250		2,120	2,878	17,435	104
	СРЕД:		2,120	2,878	17,435	104
2-Вторые блюда						
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		12,200	10,264	3,000	156
	СРЕД:		12,200	10,264	3,000	156
2-Самостоятельные вторые блюда						
ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		15,449	15,359	34,197	337
БЛИНЧИКИ (п/ф) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 4шт/	180/20		11,340	8,396	66,900	390
	СРЕД:		13,395	11,878	50,549	364
3-Гарниры						
КАПУСТА БРОККОЛИ ОТВАРНАЯ	100		3,111	3,441	4,444	31
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
	СРЕД:		4,917	4,760	23,764	143
4-Напитки						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
	СРЕД:		0,068	0,012	9,567	39
5-Хлеб						
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
	СРЕД:		1,260	0,180	9,420	46
Итого:		89,00	36,691	33,424	124,888	941
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рис)	250		2,120	2,878	17,435	104
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
	Итого:	20,00	4,639	5,032	17,558	134
КАША ПОЛБЯНАЯ ВЯЗКА	160		3,834	4,921	20,715	142
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
	Итого:	10,30	4,605	5,076	35,454	207



8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ