

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

4 февраля 2026 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	5,098	8,240	88
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		1,182	5,098	11,268	97
	СРЕД:		2,344	3,861	11,182	91
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
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ (ОТВАРНЫЕ)	10		1,621	1,363	0,270	20
- СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16
	СРЕД:		1,958	4,765	6,645	78
2-Вторые блюда						
ГОРБУША ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ (ФИЛЕ)	90/10		23,389	14,539	3,177	237
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50		15,042	14,437	2,597	200
КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ МЯСО-КУРИНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 90/10г	100		10,077	7,632	9,996	149
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ	90/10		16,127	14,697	8,367	227
	СРЕД:		16,159	12,826	6,034	203
2-Самостоятельные вторые блюда						
ПЛОВ С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ	30/160		12,760	13,684	32,883	306
БЛИНЧИКИ (п/ф) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 4шт/	180/20		11,340	8,398	66,900	390
	СРЕД:		12,050	11,040	49,892	348
3-Гарниры						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	50,249	291
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
КАПУСТА БРОККОЛИ ОТВАРНАЯ	100		3,111	3,441	4,444	31
	СРЕД:		5,926	5,333	32,592	192
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	0,160	9,840	47
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
	СРЕД:		1,260	0,180	9,420	46
Итого:		93,00	39,760	38,048	126,802	1 000
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ	160		4,282	6,196	21,335	158
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:		10,70	5,053	6,351	36,074	223
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	10		1,197	0,126	7,746	37
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
Итого:		21,00	5,621	8,196	20,349	178



Handwritten signature

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

4 февраля 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,775	5,166	12,300	103
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ (ОТВАРНЫЕ)	10		1,621	1,363	0,270	20
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200		-	-	13,100	53
ПИРОЖНОЕ МЕДОВОЕ	50		3,571	7,324	36,783	228
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	8,347	14,853	73,883	467

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,775	5,166	12,300	103
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ (ОТВАРНЫЕ)	10		1,621	1,363	0,270	20
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
ПИЦЦА С СЫРОМ	85		13,600	11,400	23,700	252
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	18,456	19,009	59,64	487

КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ ЗАПЕЧЁННЫЕ	90		9,069	6,869	8,996	134
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		3,500	4,643	22,028	144
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		66,00	14,204	11,835	55,674	401

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
ПЛОВ С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ	30/160		12,760	13,684	32,883	306
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
БАТОНЧИК (в ассортименте)	1/30		1,800	6,200	15,400	128
Итого:		92,76	17,492	20,645	87,101	613

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		0,080	7,250	0,080	66
КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ ЗАПЕЧЁННЫЕ	90		9,069	6,869	8,996	134
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,602	5,068	35,906	212
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
МАФФИН КЛАССИЧЕСКИЙ	30		2,068	4,341	14,864	107
Итого:		92,76	19,869	20,462	84,726	610



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

5 февраля 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
СУП "ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ" (с гречневой крупой)	250		2,530	3,031	18,567	112
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	22		5,038	4,308	0,246	60
отварные ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10		1,197	0,126	7,746	37
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
КОВРИЖКА МЕДОВАЯ	50		2,966	6,568	34,111	209
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	13,061	14,363	83,86	522

СУП "ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ" (с гречневой крупой)	250		2,530	3,031	18,567	112
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	11		2,519	2,154	0,123	30
отварные ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	5		0,599	0,063	3,875	19
СОСИСКИ В ТЕСТЕ (крученные)	100		10,503	15,236	32,107	310
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	17,413	20,735	76,1	567

ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ "ЛАКОМКА" В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	60/30		9,768	16,911	9,117	228
КАША ПОЛБЯНАЯ	150		5,384	6,105	29,124	193
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		66,00	16,772	23,346	63,311	546

САЛАТ ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	60		0,930	5,050	2,810	61
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	45/45		8,150	5,604	3,241	96
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
КЕКС ВОЛЖСКИЙ	50		2,754	3,843	18,934	121
Итого:		92,76	19,963	19,927	87,717	613

БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	30/15/10		6,275	10,110	17,500	186
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100		0,800	0,200	7,500	38
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		7,549	7,296	25,325	197
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/30/10 г (из п/ф 36 г)	40г		0,900	3,169	6,750	59
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
Итого:		92,76	15,536	20,776	67,263	521



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

5 февраля 2026 года

Наименование блюда	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)	30/16		6,195	4,860	15,420	131
ЯЙЦО ПОД СОУСОМ "Переменка" с з/горошком	48/10/10г		6,691	11,270	1,402	134
САЛАТ ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	100		1,550	8,413	4,683	102
СРЕД:			3,709	6,236	7,826	104

1-Первые блюда

СУП "ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ" (с гречневой крупой)	250		2,530	3,031	18,567	112
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНЫЕ	11		2,519	2,154	0,123	30
СРЕД:			2,525	2,593	9,345	71

2-Вторые блюда

ГОРБУША ПО - МОСКОВСКИ	80/20		20,224	15,941	1,790	232
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ ТОМАТНОМ	60/30		9,811	11,740	6,670	172
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50		9,056	6,227	3,601	107
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ "ЛАКОМКА" В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	60/40		9,947	19,734	9,957	258
СРЕД:			12,260	13,411	5,505	192

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		12,049	14,359	28,197	290
СРЕД:			14,936	23,482	28,939	389

3-Гарниры

РИС ОТВАРНОЙ	180		4,601	6,521	48,017	269
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,063	254
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ	100		3,012	3,358	5,060	63
СРЕД:			4,778	5,319	32,053	195

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 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:		93,00	39,536	51,233	102,654	1 036

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140		3,231	4,325	20,334	133
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	18,460	79
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,160	6,750	33
Итого:		10,70	4,781	4,539	45,544	245

СУП "ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ" (с гречневой крупой)	250		2,530	3,031	18,567	112
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНЫЕ	11		2,519	2,154	0,123	30
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	5		0,599	0,063	3,875	19
Итого:		21,00	5,648	5,248	22,565	161



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

6 февраля 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
РАССОЛБНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,285	5,385	16,925	126
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ (ОТВАРНЫЕ)	20		3,242	2,725	0,539	40
ТРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10		1,197	0,126	7,746	37
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 3 шт/	63		8,250	7,500	39,000	258
Итого:		66,00	17,154	16,800	85,100	566

РАССОЛБНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,285	5,385	16,925	126
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ (ОТВАРНЫЕ)	10		1,621	1,363	0,270	20
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ И КАРТОШКОЙ	80		7,772	12,107	31,275	266
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	13,065	19,857	67,886	507

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	45/45		13,675	15,910	2,561	208
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:		66,00	20,797	21,283	59,949	529

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,709	3,052	6,759	58
КОТЛЕТЫ СЫТНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		11,659	8,304	8,104	154
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,282	4,657	22,027	146
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
ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ	15		1,246	4,314	9,270	81
АМЕРИКАНЕР С КУНЖУТОМ	15		1,246	4,314	9,270	81
Итого:		92,76	20,216	20,751	74,460	572

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		0,080	7,250	0,080	66
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ И ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		8,964	7,605	25,377	206
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
ТВОРОГ ДЕТСКИЙ В УПАКОВКЕ ДМК	1/50		4,000	5,000	1,950	69
БАТОН	30		-	-	15,000	60
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	1/125		2,250	0,870	15,420	79
Итого:		92,76	15,414	20,755	69,397	528



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

6 февраля 2026 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		5,195	4,860	15,420	131
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		1,182	5,086	11,266	97
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100		1,490	5,251	10,071	94
	СРЕД:		2,317	3,899	11,639	92
1-Первые блюда						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,285	5,385	16,925	126
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ (ОТВАРНЫЕ)	10		1,621	1,363	0,270	20
СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	18
	СРЕД:		1,389	2,749	5,852	54
2-Вторые блюда						
ГОРБУША ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ Переменка	80/10/10		21,113	18,719	3,226	266
КОТЛЕТЫ СЫТНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	100		12,954	9,227	9,004	171
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50		15,042	14,437	2,597	200
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ С ОЛИВЧОМ МАРИНАДЕ 90/10	100		22,753	24,686	1,583	319
	СРЕД:		17,966	16,767	4,103	239
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						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		4,125	6,467	25,741	173
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	264
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	50,249	291
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		4,083	8,885	16,823	165
	СРЕД:		5,719	6,728	33,974	221
4-Напитки						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,084	9,460	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	0,180	9,840	47
	СРЕД:		1,260	0,180	9,420	46
Итого:		93,00	40,413	38,764	140,685	1 080
Итого по 1-му блюду:						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		1,828	4,308	13,540	101
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
	Итого:	21,00	4,477	7,212	13,843	139
Итого по 2-му блюду:						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		5,975	5,411	38,296	226
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	62
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
	Итого:	10,70	6,825	5,661	57,476	311



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

7 февраля 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
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
ТРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10		1,197	0,126	7,746	37
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	50		3,800	7,589	34,299	222
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	13,417	15,152	81,154	519

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
ТРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	5		0,599	0,063	3,875	19
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	50		3,800	7,589	34,299	222
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	12,819	15,089	77,283	501

ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		12,049	14,359	28,197	290
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200		-	-	13,100	53
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		66,00	13,549	14,659	54,797	420

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	50/40		10,216	11,143	3,758	156
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150		2,303	4,129	23,944	142
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,180	9,840	47
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	1/125		-	-	15,000	60
Итого:		92,76	15,539	16,132	83,772	548

СЫР ПОРЦИЯМИ	15		3,945	3,990	-	53
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		12,200	10,264	3,758	156
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,602	5,068	35,906	212
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 2 шт/БАТОН	42		5,500	5,000	26,000	172
	30		2,250	0,870	15,420	79
Итого:		92,76	20,207	20,256	87,544	614



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

7 февраля 2026 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	3,758	156
	СРЕД:		12,200	10,264	3,758	156
2-Самостоятельные вторые блюда						
ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		12,049	14,359	28,197	290
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 2 шт/60/10 г (из п/ф 36 г)	70г		1,575	5,546	11,813	103
	СРЕД:		6,812	9,953	20,005	197
3-Гарниры						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
РИС ОТВАРНОЙ	180		4,601	6,521	48,017	269
	СРЕД:		5,662	6,300	45,550	262
4-Напитки						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
	СРЕД:		0,060	0,015	9,777	40
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:		93,00	30,845	33,042	117,098	894
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рис)	250		2,120	2,878	17,435	104
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	5		0,599	0,063	3,875	19
Итого:		21,00	5,238	5,095	21,433	153
КАША ПОЛБЯНАЯ ВЯЗКАЯ	150		3,595	4,614	19,422	134
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	18,460	79
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,70	5,145	4,828	44,632	246

