

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

29 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»

29 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 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	9,930	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	0,084	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	0,160	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»

30 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
ГРЕЧКИ 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»

30 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	6,089	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 ЗАПЕЧЕННАЯ	90		22,753	24,686	1,583	319
НАГЕТСЫ 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		4,601	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		2,519	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

