

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

4 декабря 2023 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>КОМПЛЕКС № 1</b>						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/10		4,96	10,78	15,5	180
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5		6,6	5,98	33,06	220
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,13	34
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>11,62</b>	<b>16,77</b>	<b>56,69</b>	<b>434</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Сосиски отварные	50		5,20	7,21	6,40	112
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5		5,6	5,98	22,35	166
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>	<b>578</b>	<b>66,80</b>	<b>17,49</b>	<b>18,53</b>	<b>63,91</b>	<b>498</b>
<b>Салат - бар</b>						
Капуста белокочанная	60		1,88	4,31	16,4	112
Морковь свежая	20					
Фасоль консервированная	20					
Масло растительное	15					
	5					
Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные	90		13,75	12,27	8	197
Каша рисовая вязкая	140		2,15	3,85	22,35	133
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	0,18	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>518</b>	<b>66,80</b>	<b>19,05</b>	<b>20,61</b>	<b>64,16</b>	<b>520</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие (ОБЕДЫ)</b>						
<b>Салат - бар</b>						
Капуста белокочанная	60		1,88	4,31	16,4	112
Морковь свежая	20					
Фасоль консервированная	20					
Масло растительное	15					
	5					
Суп картофельный	200		5,21	2,69	31,64	172
Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные	90		13,75	12,27	8	197
Каша рисовая вязкая	140		2,15	3,85	22,35	133
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>718</b>	<b>66,80</b>	<b>24,26</b>	<b>24,20</b>	<b>95,80</b>	<b>692</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»

# Меню



1 день

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Флоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
Яйцо отварное с зеленым горошком, маслом растительным	48/10/5		6,5	11,30	1,10	132
<b>Салат-бар</b>	100		2,5	6,1	10,42	108
капуста свежая	40					
морковь свежая	40					
фасоль консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>1,77</b>	<b>6,07</b>	<b>11,91</b>	<b>111</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
Бульон куриный с птицей, гренками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,8	117
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	14,5	1,9	220
Птица в томатном соусе	45/45		8,9	9,5	3,3	135
	<b>сред.</b>		<b>13,83</b>	<b>12,50</b>	<b>4,33</b>	<b>185</b>
Плов с говядиной	40/120		11,1	13,3	34,5	305
Рыбный киш	150		21,50	26,70	30,50	450
	<b>сред.</b>		<b>16,30</b>	<b>20,00</b>	<b>32,50</b>	<b>378</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,6	3,3	8,9	80
	<b>сред.</b>		<b>4,80</b>	<b>5,19</b>	<b>31,60</b>	<b>193</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
	<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,58</b>	<b>39,0</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
<b>Итого-</b>		<b>79,00</b>	<b>22,36</b>	<b>24,03</b>	<b>71,55</b>	<b>595</b>



Наименование блюд	Выход	стоимост	Белки	Жиры	Угл-дв	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Макаронны отварные (с мас.растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>6,66</b>	<b>5,28</b>	<b>53,05</b>	<b>291</b>

МБОУ «Гимназия №9»

4 декабря 2023 года

Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11		3,84	4,0	15,94	116
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>3,84</b>	<b>3,95</b>	<b>15,9</b>	<b>116</b>

<b>Комплекс № 1</b>						
Гуляш из птицы	40/40		11,73	12,3	2,67	168
Рис отварной	150		3,8	5,4	40	224
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>16,30</b>	<b>17,82</b>	<b>57,3</b>	<b>457</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT\_PRODovolSTVIYA



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

5 декабря 2023 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>КОМПЛЕКС № 1</b>						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,99	8,21	32,12	239	
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98	32	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>11,66</b>	<b>9,48</b>	<b>65,32</b>	<b>397</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,84	38
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,08	66	
Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,24	7,01	38,2	253	
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99	32	
Кисломолочный продукт ДМК	1/125	3,5	3,12	5,12	63	
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66	
<b>Итого:</b>	<b>598</b>	<b>66,80</b>	<b>15,03</b>	<b>18,42</b>	<b>72,08</b>	<b>518</b>
Десерт фруктовый (яблоки)	60		0,24	0,24	5,88	28
<b>Салат - бар</b>	60	1,59	6,1	8,6	93	
Капуста квашеная	25					
Морковь свежая	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Масло растительное	5					
Жаркое по - домашнему	40/120	14,64	12,94	21,63	262	
Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	79	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	0,18	9,42	46	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>66,80</b>	<b>18,52</b>	<b>19,52</b>	<b>63,99</b>	<b>508</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие (ОБЕДЫ)</b>						
Десерт фруктовый (яблоки)	50		0,2	0,2	4,9	24
<b>Салат - бар</b>	60	1,59	6,1	8,6	93	
Капуста квашеная	25					
Морковь свежая	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Масло растительное	5					
Щи из свежей капусты, картофелем	200	5,38	4,15	43,38	232	
Жаркое по - домашнему	40/120	14,64	12,94	21,63	262	
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	34	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	1,08	9,42	46	
<b>Итого:</b>	<b>703</b>	<b>66,80</b>	<b>23,12</b>	<b>24,48</b>	<b>96,07</b>	<b>691</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»

# Меню

2 день

Наименование блюдо

	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Флоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Салат с фасолью (фасоль к/с, морковь отвар., огурцы солён., м/рас)	80		2,44	6,7	6,8	98
<b>Салат-бар</b>	100		2	6,2	8,5	99
капуста квашеная	40					
морковь свежая	40					
зелёный горошек консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
<b>1-ые БЛЮДА</b>	<b>сред.</b>		<b>2,76</b>	<b>4,55</b>	<b>10,13</b>	<b>94</b>
Бульон куриный с птицей, гренками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,7	30,4	1,80	371
Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,8	14,2	3,2	221
<b>сред.</b>			<b>16,44</b>	<b>17,73</b>	<b>4,21</b>	<b>242</b>
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом сливоч.	160/5		19	20,9	34,1	401
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/120		10,3	10,9	21,6	226
<b>сред.</b>			<b>14,65</b>	<b>15,90</b>	<b>27,85</b>	<b>314</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
<b>сред.</b>			<b>5,21</b>	<b>6,68</b>	<b>36,45</b>	<b>228</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
<b>сред.</b>			<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>9,87</b>	<b>41,00</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>		<b>26,64</b>	<b>29,30</b>	<b>77,02</b>	<b>684</b>

МБОУ «Гимназия №9»

5 декабря 2023 года

Наименование блюдо	Выход	стоимост	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша пшённая вязкая	130		3,70	4,30	21,00	138
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>4,47</b>	<b>4,46</b>	<b>35,74</b>	<b>203</b>

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с мясными фрикадельками	250/5/11		3,77	7,6	9,22	121
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>3,77</b>	<b>7,6</b>	<b>9,22</b>	<b>121</b>

Комплекс № 1

Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Спагетти отварные (м/слив.)	150		5,667	4,5	35,92	207
Сок в ассортименте газировной 1л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>		<b>17,33</b>	<b>15,35</b>	<b>64,05</b>	<b>468</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-35-88

poelidovolen.ru

АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

6 декабря 2023 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>СРЕДА</b>						
<b>КОМПЛЕКС № 1</b>						
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Блинчики со сгущённым молоком	2 шт/90/10		5,67	4,19	33,45	195
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Батон	20		1,50	0,58	10,28	52
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>7,27</b>	<b>12,02</b>	<b>51,79</b>	<b>345</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Запеканка рисовая с творогом	140		12,89	15,21	35,6	261
Напиток яблочный	200		0,10	0,10	12,43	52
Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	2 шт/30		2,72	3,8	4,1	60
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>66,80</b>	<b>18,06</b>	<b>20,31</b>	<b>76,74</b>	<b>495</b>
<b>Салат - бар</b>						
Свекла отварная	60		1,59	3,16	13,61	95
Капуста белокачанная	20					
Кукуруза консервированная	20					
Масло растительное	15					
Гуляш из птицы	5					
Макаронные изделия отварные	45/45		11,25	12,57	2,96	170
Чай с сахаром	140		5,27	4,17	33,55	193
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	200/8		0,02		7,99	32
<b>Итого:</b>	<b>10/10</b>	<b>66,80</b>	<b>1,25</b>	<b>0,18</b>	<b>9,42</b>	<b>46</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие (ОБЕДЫ)</b>						
Салат - бар	60		1,59	3,18	13,61	95
Свекла отварная	20					
Капуста белокачанная	20					
Кукуруза консервированная	15					
Масло растительное	5					
Суп картофельный с горохом	200		4,69	4,43	35,67	201
Гуляш из птицы	45/45		11,25	12,57	2,96	170
Макаронные изделия отварные	140		5,27	4,17	33,55	193
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>718</b>	<b>66,80</b>	<b>24,07</b>	<b>25,43</b>	<b>103,20</b>	<b>737</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-13-88

poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»

# Меню

3-ий день

Наименование блюд

	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат Прага (филе курицы, морковь, огурцы, солен., яйцо, масло раст.)	70		4,4	8,30	1,3	98
<b>Салат-бар</b>	100		2,2	6,2	10,9	109
морковь свежая	40					
свекла отварная	40					
кукуруза консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
<b>1-ые БЛЮДА</b>	<b>сред.</b>	<b>2,35</b>	<b>6,65</b>	<b>9,38</b>	<b>108</b>	
Бульон куриный с птицей, гренками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
Суп картофельный с горохом, с гренками	250/10		7	6,3	26,4	191
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
Медальоны куриные с сыром, томатом	70/5		19,1	19,1	2,5	260
Рыба запеченая	75		17,30	9,90	3,3	171
Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
<b>сред.</b>	<b>сред.</b>	<b>14,57</b>	<b>14,75</b>	<b>4,05</b>	<b>207</b>	
Сырники "Классические" (п/ф) со сгущенным молоком	3шт/105/20		27,3	8,5	37	338
Запеканка картофельная с мясом	170		12,3	15,5	23,5	281
<b>сред.</b>	<b>сред.</b>	<b>19,80</b>	<b>12,00</b>	<b>30,25</b>	<b>310</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Картофель запеченный (с паприкой)	150		3,51	8,25	28,417	202
Макаронные изделия отварные (м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,6	3,3	8,9	80
<b>сред.</b>	<b>сред.</b>	<b>4,53</b>	<b>5,63</b>	<b>26,71</b>	<b>176</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток яблочный	200				13,1	53
<b>сред.</b>	<b>сред.</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,55</b>	<b>43</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>23,33</b>	<b>27,28</b>	<b>64,81</b>	<b>601</b>	

МБОУ «Гимназия №9»

6 декабря 2023 года

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша полбяная вязкая	130		3,10	4,00	16,8	116
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>3,87</b>	<b>4,16</b>	<b>31,54</b>	<b>181</b>

Суп картофельный с горохом, гренками, мясными фрикадел.	200/8/11		7,42	7,3	21,1	180
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>7,42</b>	<b>7,25</b>	<b>21,1</b>	<b>180</b>

Комплекс № 1

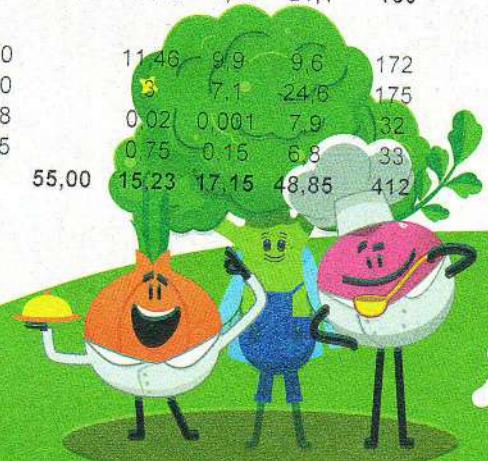
Котлеты "Школьные"	90		11,46	9,9	9,6	172
Картофель запеченный (с паприкой)	130		3,36	7,1	24,6	175
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>15,23</b>	<b>17,15</b>	<b>48,85</b>	<b>412</b>	

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

7 декабря 2023 года

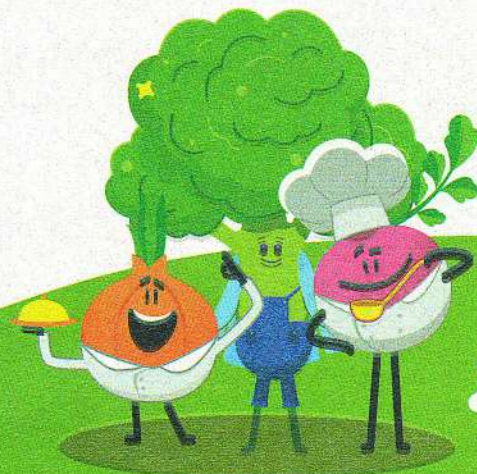
Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>КОМПЛЕКС № 1</b>						
Сыр порциями	15	3,94	3,99			53
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,92	5,56	25,06		181
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,13		34
Печенье весовое	3 шт/45	3,10	6,21	33,3		201
Батон	25	1,87	0,72	12,85		66
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>14,89</b>	<b>16,49</b>	<b>79,38</b>	<b>535</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76		56
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,91	5,56	24,95		173
Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2 шт/70/15	8,76	10,22	12,2		178
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14		34
Вафли весовые	1 шт/20	1,63	1,12	10,5		59
Батон	30	2,25	0,87	15,42		79
<b>Итого:</b>	<b>623</b>	<b>66,80</b>	<b>19,09</b>	<b>18,26</b>	<b>82,97</b>	<b>579</b>
Десерт фруктовый (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88		28
Салат - бар	60	1,88	4,31	16,4		112
Капуста белокачанная	20					
Морковь свежая	20					
Фасоль консервированная	15					
Масло растительное	5					
Плов с птицей	40/120	12,16	10,60	25,87		248
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99		32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	0,18	9,42		46
<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>66,80</b>	<b>15,55</b>	<b>15,33</b>	<b>65,56</b>	<b>466</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие (ОБЕДЫ)</b>						
Десерт фруктовый (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9		24
Салат - бар	60	1,88	4,31	16,4		112
Капуста белокачанная	20					
Морковь свежая	20					
Фасоль консервированная	15					
Масло растительное	5					
Рассольник Ленинградский	200	6,98	6,37	35,27		226
Плов с птицей	40/120	12,16	10,60	25,87		248
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14		34
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	1,08	9,42		46
<b>Итого:</b>	<b>703</b>	<b>66,80</b>	<b>22,53</b>	<b>22,57</b>	<b>100,00</b>	<b>690</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

7 декабря 2023 года

4 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
<b>Салат-бар</b>	100		2,5	6,1	9,7	106
капуста квашеная	40					
морковь свежая	40					
фасоль консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
Салат "Столичный" с маслом растительным	80	4,97	12,09	5,0625	149	
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131	
	сред.	3,52	5,87	9,99	108	
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1	5,8	5,6	6,86	102	
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,56	6,9	17,26	134	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Рыба запеченная с овощами	90/30	19	11,9	3,1	196	
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216	
Гуляш из птицы	50/50	14,6	15,3	3,20	209	
Птица запеченная (цыплята)	90	24	21,6	0,8	294	
	сред.	17,85	15,88	3,78	229	
Гречка с фаршем и овощами	200	18,1	15,1	48	400	
Плов с птицей	50/150	18,9	22,1	40	442	
	сред.	18,50	18,60	44,00	421	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
Спагетти отварные (масло растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254	
Пюре картофельное	150	3,3	4,7	22	146	
	сред.	4,87	5,77	37,70	223	
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
Напиток из замороженной черной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46	
	сред.	0,07	0,01	9,58	39	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68	
<b>Итого-</b>		<b>79,00</b>	<b>28,20</b>	<b>27,78</b>	<b>75,17</b>	<b>667</b>

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша Геркулесовая вязкая	130		3,5	5	17,3	129
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>4,27</b>	<b>5,16</b>	<b>32,04</b>	<b>194</b>

Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками	200/11	3,91	7,4	14	139	
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>3,91</b>	<b>7,35</b>	<b>14</b>	<b>139</b>

Комплекс № 1

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Сосиски отварные	1шт/50	5,2	19,1	0,4	113	
Рагу овощное	150	2,813	7,594	16,78	148	
Компот из плодов сушеных (урюк)	200	0,8	0,06	13,5	79	
Печенье весовое	2шт/30	2,25	2,94	22,3	126	
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33	
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>12,21</b>	<b>21,24</b>	<b>74,53</b>	<b>545</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

8 декабря 2023 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>КОМПЛЕКС № 1</b>						
Бутерброд с маслом (батон)	25/10		1,95	7,97	12,93	132
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённной крупы с мас	150/5		4,66	5,32	25,37	175
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,71	44
Вафли весовые	1 шт/20		0,78	6,12	12,5	108
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>7,49</b>	<b>19,45</b>	<b>61,51</b>	<b>459</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённной крупы с маслом	150/5		5,97	6,85	25,68	191
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Печенье сдобное Шоколадное	2 шт/30		2,9	4,24	20,51	132
Молоко (ДМК) с витаминами в стаканчиках	1/125		3,75	1,87	6,00	68
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>66,80</b>	<b>18,49</b>	<b>17,68</b>	<b>73,18</b>	<b>544</b>
<b>Салат - бар</b>						
Капуста квашеная	60		1,88	6,08	9,4	100
Морковь свежая	25					
Морковь свежая	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Масло растительное	5					
Биточки рыбные из фарша минтая	90		12,25	5,57	5,92	123
Пюре картофельное	140		3,06	5,95	21,36	151
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	0,18	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>66,80</b>	<b>19,24</b>	<b>17,84</b>	<b>64,56</b>	<b>499</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие (ОБЕДЫ)</b>						
<b>Салат - бар</b>						
Капуста квашеная	60		1,88	6,08	9,4	100
Морковь свежая	25					
Морковь свежая	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Масло растительное	5					
Борщ со св. капустой, картофелем	200		3,29	4,13	36,97	198
Биточки рыбные из фарша минтая	90		12,25	5,57	5,92	123
Пюре картофельное	140		3,06	5,95	21,36	151
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>66,80</b>	<b>22,53</b>	<b>22,87</b>	<b>101,53</b>	<b>697</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»



# Меню

5 день

Наименование блюда

Наименование блюда	выход	стоимость	белки	жиры	угл.д.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, м/растит.)	75		5,52	11,25	8,36	158
<b>Салат-бар</b>	100		2,5	6,1	9,7	106
капуста свежая	40					
морковь свежая	40					
горошек зелёный консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>2,71</b>	<b>7,36</b>	<b>10,84</b>	<b>122</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/5		2,04	6,7	12,66	111
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5		17,5	10,6	2,5	175
Шашлык куриный (на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
Биточки рыбные из минтая	90		6,2	5,9	5,9	135
	<b>сред.</b>		<b>12,98</b>	<b>11,76</b>	<b>4,07</b>	<b>180</b>
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/20		27,3	8,5	37	338
	<b>сред.</b>		<b>27,30</b>	<b>8,50</b>	<b>37,00</b>	<b>338</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
	<b>сред.</b>		<b>4,79</b>	<b>6,72</b>	<b>29,90</b>	<b>200</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>		<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>9,10</b>	<b>37</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
<b>Итого-</b>		<b>79,00</b>	<b>22,62</b>	<b>26,16</b>	<b>70,30</b>	<b>617</b>

Наименование блюда	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-д.	Ккал
Спагетти отварные (с мас.растит.)	150		5,80	5,07	35,90	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>6,86</b>	<b>5,28</b>	<b>53,05</b>	<b>291</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)254-93-88



poelidovolen.ru





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

9 декабря 2023 года

6 день

СУББОТА

## ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Флоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
Спагетти отварные (масло растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254
Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>19,87</b>	<b>27,07</b>	<b>74,85</b>	<b>630</b>

Наименование блюд	Выход	стоимост	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
Каша гречневая вязкая	130		2,83	3,75	17,82	116
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>3,60</b>	<b>3,91</b>	<b>32,6</b>	<b>181</b>

Суп картофельный с рисом, с мясными фрикадельками	250/11		3,94	4,4	17,7	126
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>3,94</b>	<b>4,40</b>	<b>17,7</b>	<b>126</b>

## Комплекс № 1

Пельмени "Для умников и умниц" отварные с маслом сливоч.	150/5		17,86	22,9	32,2	407
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>18,63</b>	<b>23,05</b>	<b>46,85</b>	<b>472</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»