

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

9 - 14 января 2023 года

Горячие бесплатное питание младшие

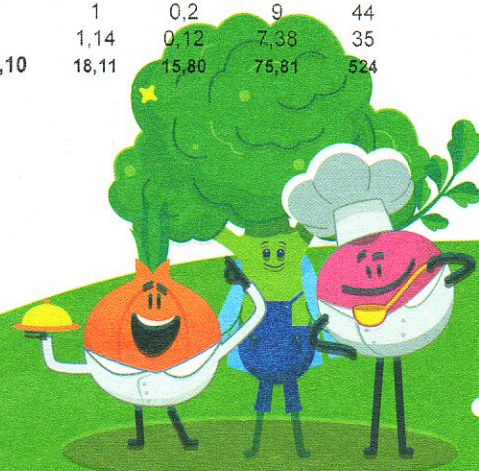
Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Горячее бесплатное питание младшие						
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		7,06	6,42	10,23	127
Макаронные изделия отварные	150		5,60	5,06	35,91	212
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,71	44
Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	1 шт/15		1,36	4,16	9,16	80
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
Итого:	510	62,10	19,95	19,94	80,14	584
ВТОРНИК						
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат из квашенной капусты (без лука)	60		0,98	3,05	4,63	51
Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,19	15,98	30,91	332
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,25	55
Итого:	593	62,10	18,84	19,68	64,57	517
СРЕДА						
Горячее бесплатное питание младшие						
Салат из белокачанной капусты	60		0,93	3,05	5,64	54
Плов с говядиной	40/150		11,61	14,59	40,09	341
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,08	11,94	49
Печенье весовое	2 шт/30		1,07	1,14	8,23	48
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
Итого:	515	62,10	15,83	19,18	82,28	571
ЧЕТВЕРГ						
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Свекла отварная (дольками) с маслом	60		0,85	3,65	5,02	56
Гуляш из куриных грудок	50/50		8,05	9,27	3,13	128
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1,00	0,08	10,56	47
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
Итого:	645	62,10	19,06	19,11	86,76	599
ПЯТНИЦА						
Горячее бесплатное питание младшие						
Блинчики со сгущенным молоком	45/10		3,19	2,52	19,5	114
Биточки рыбные из фарша мятая, огурец соленый (доп. гарнир)	65/25		9,5	8,3	4,8	132
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		3,28	4,66	22,03	146
Кисель из концентрата	200				13,10	53
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
Итого:	535	62,10	18,11	15,80	75,81	524



Директор
Кальклятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 paelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

9 - 14 января 2023 года

Горячие завтраки для учащихся с 11 лет

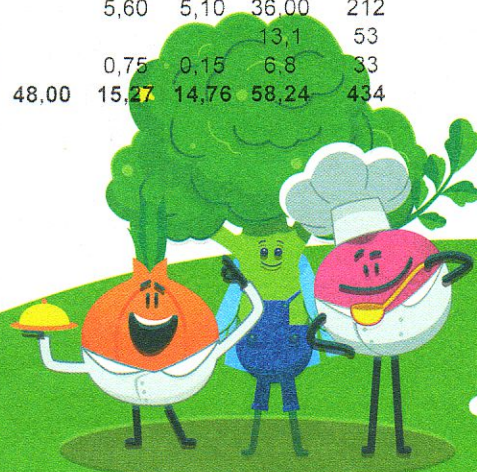
Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Комплекс № 1						
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	75		14,3	12,8	0,95	175
Рис отварной	130		3,32	4,7	34,6	194
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		48,00	18,39	17,65	50,20	434
ВТОРНИК						
Комплекс № 1						
Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40		10,2	10,8	8,5	173
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Напиток яблочный	200		0,1	0,1	26,4	108
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		48,00	15,50	16,67	70,31	498
СРЕДА						
Комплекс № 1						
Запеканка картофельная с мясом	170		12,3	15,5	23,5	281
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		48,00	13,32	15,70	40,40	357
ЧЕТВЕРГ						
Комплекс № 1						
Цыплята запечённые	100		26,7	24,5	1	332
Рис отварной	150		3,8	5,4	40	224
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		48,00	31,27	30,05	55,7	621
ПЯТНИЦА						
Комплекс № 1						
Нагетсы куриные	4шт/64		13,1	15,7	2,3	200
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		48,00	22,17	22,41	73,15	583
СУББОТА						
Комплекс № 1						
Сосиски отварные	2шт/100		8,92	9,51	2,39	136
Макаронные изделия отварные (с м/р)	150		5,60	5,10	36,00	212
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		48,00	15,27	14,76	58,24	434



Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 peelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

9 - 14 января 2023 года

Завтраки для учащихся начальных классов

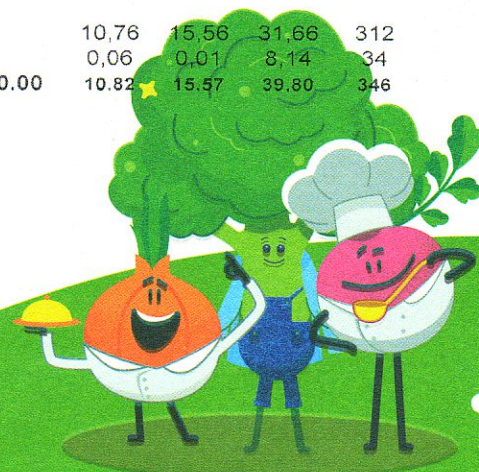
Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
КОМПЛЕКС № 1						
Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2 шт/70/10		17,04	5,37	25,7	222
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Итого:		30,00	17,10	5,38	33,83	256
ВТОРНИК						
КОМПЛЕКС № 1						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/5/8		3,62	8	15,48	149
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,35	6,8	28,53	208
Чай с молоком	200/8		1,52	0,755	10,39	59
Итого:		30,00	11,49	15,56	54,40	416
СРЕДА						
КОМПЛЕКС № 1						
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,13	66
Макаронные изделия отварные с сыром	140		8,39	7,65	29,97	223
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
Итого:		30,00	10,36	15,63	50,94	387
ЧЕТВЕРГ						
КОМПЛЕКС № 1						
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,91	5,56	25,05	187
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Батон	42		3,15	1,21	21,58	110
Итого:		30,00	13,06	10,77	54,77	378
ПЯТНИЦА						
КОМПЛЕКС № 1						
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,13	66
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	207
Чай с молоком	200/8		1,52	0,755	10,39	59
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:		30,00	8,45	13,96	58,49	409
ПОНЕДЕЛЬНИК						
КОМПЛЕКС № 2						
Печенье сдобное Мягкое	2 шт/30		2,07	7,94	193,8	159
Кисло - молочный продукт ДМК	1/125		3,5	3,5	5,12	63
Итого:		30,00	5,57	11,44	198,88	222
ВТОРНИК						
КОМПЛЕКС № 2						
Элеш с птицей (филе куриное)	100		10,18	17,78	34,15	338
Напиток яблочный	200		0,10	0,10	26,40	108
Итого:		30,00	10,28	17,88	60,55	446
СРЕДА						
КОМПЛЕКС № 2						
Маффин Классический	50		3,92	15,06	28,2	264
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1,00	0,08	30,56	128
Итого:		30,00	4,92	15,14	58,76	392
ЧЕТВЕРГ						
КОМПЛЕКС № 2						
Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	2 шт/30		2,73	8,32	18,32	159
Кисло - молочный продукт ДМК	1/125		3,5	3,5	5,12	63
Итого:		30,00	6,23	11,82	23,44	222
ПЯТНИЦА						
КОМПЛЕКС № 2						
Сосиски в тесте	100		10,76	15,56	31,66	312
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Итого:		30,00	10,82	15,57	39,80	346

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

9 января 2023 года

1 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	75		5,2	10,5	7,8	147
	сред.		2,15	7,57	11,78	125
1-ЫЕ БЛЮДА						
Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11		7,76	7,2	19,4	174
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Бифштекс по-домашнему	90		13,5	12,22	8,5	195
Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	сред.		13,80	12,21	4,70	183
Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	357
Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
Рыбный киш	170		24,4	30,22	34,944	510
	сред.		19,29	26,84	35,77	464
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		4,96	4,84	26,11	167
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
	сред.		0,04	0,04	9,95	40,5
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
	Итого-	73,00				

КОМПЛЕКС 1						
Макароны отварные (с мас.растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	6,37	5,23	50,64	277

Горячий завтрак (старшие)

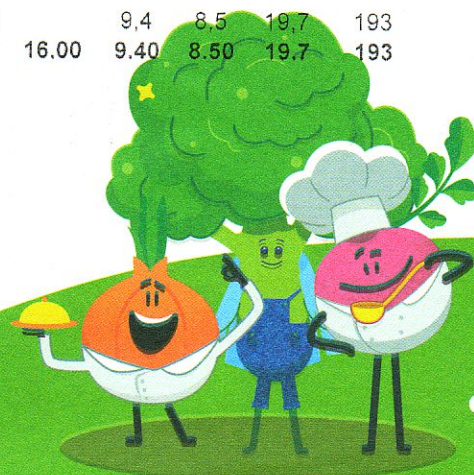
Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/22		9,4	8,5	19,7	193
Итого:		16,00	9,40	8,50	19,7	193



Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

10 января 2023 года

2 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100		1,43	6,09	8,36	94
Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
	сред.		3,10	7,92	9,38	122
1-ые БЛЮДА						
Борщ со свеж. капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10		3,9	8,2	12,8	142
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10		22	30,1	1,70	365
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
	сред.		16,07	17,20	4,12	235
Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,1	16	21,5	295
	сред.		16,10	16,00	21,50	295
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		4,96	6,37	29,19	196
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,10	0,01	9,64	40,00
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		3,6	0,6	19,1	103
Итого-		73,00				

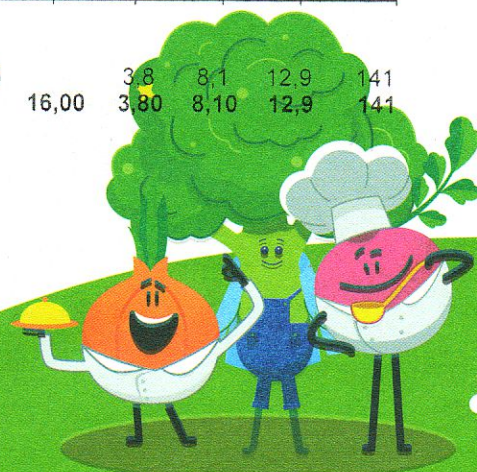
КОМПЛЕКС 1						
Каша пшённая вязкая	150		4,23	5,01	24,24	159
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,80	5,25	5,22	41,23	235

Горячий завтрак (старшие)						
Борщ с капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5		3,8	8,1	12,9	141
Итого:		16,00	3,80	8,10	12,9	141

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

11 января 2023 года

3-ий день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
Салат "Прага" (грудки куриные, морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	сред.		1,91	7,06	8,85	108
1-ые БЛЮДА						
Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	75/5		20,4	20,3	2,7	277
Рыба запеченная (филе)	75		17,3	10,0	3,3	171
Нагетсы куриные	5шт/80		16,3	19,7	2,82	250
	сред.		16,37	14,98	4,61	218
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	4шт/140/15		33,7	10,3	48,6	428
Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	357
	сред.		22,80	12,65	45,68	393
ГАРНИРЫ						
Картофель запечённый (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		12,70	20,00	90,9	591,00
НАПИТКИ						
Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток Лимонный	200		0,14		24,43	101
	сред.		0,07	0,00	16,22	67
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
	Итого-	73,00				

КОМПЛЕКС 1						
Каша полбяная вязкая	150		3,64	4,61	19,4	134
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	4,41	4,77	34,13	199

Горячий завтрак (старшие)

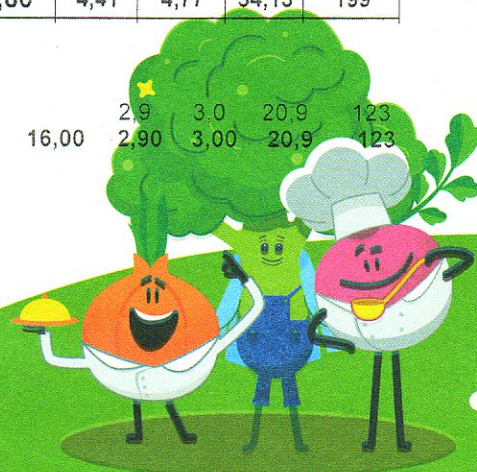
Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельками	250/11		2,9	3,0	20,9	123
Итого:		16,00	2,90	3,00	20,9	123

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

12 января 2023 года

4 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
Салат картофельный с солёными огурцами	100	1,46	5,3	9,83	93	
Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консерв., масло раст.)	100	1,5	8,6	9	121	
Салат с фасолью (фасоль консерв., морковь отв., огурцы солён., м/раст.)	100	3,1	8,4	8,6	123	
Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178	
	сред.	1,79	6,89	10,94	114	
1-ые БЛЮДА						
Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10	3,33	6,4	7,56	128	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба запечённая с овощами	75/25	15,8	9,9	2,61	163	
Люля кебаб	80	14,3	13,1	5,5	195	
Гуляш из куриных грудок	50/50	14,6	15,3	3,235	209	
Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90	22,7	33,0	1,8	391	
	сред.	16,86	17,82	3,29	240	
Гречка с фаршем и овощами	230	20,8	17,4	55,2	460	
Буррито с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525	
	сред.	21,20	26,35	42,40	493	
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
Макаронные изделия отварные (с м/р)	180	6,77	5,4	43,13	248	
Картофель тушёный	180	3,9	12,7	29,4	249	
	сред.	4,96	7,89	32,98	223	
НАПИТКИ						
Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34	
Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41	
	сред.	0,03	0,00	9,17	38	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91	
	Итого-	73,00				

КОМПЛЕКС 1						
Каша Геркулесовая вязкая	150		4	5,8	20	148
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	4,81	5,96	34,90	216

Горячий завтрак (старший)

Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из

птицы, со сметаной

250/22/5

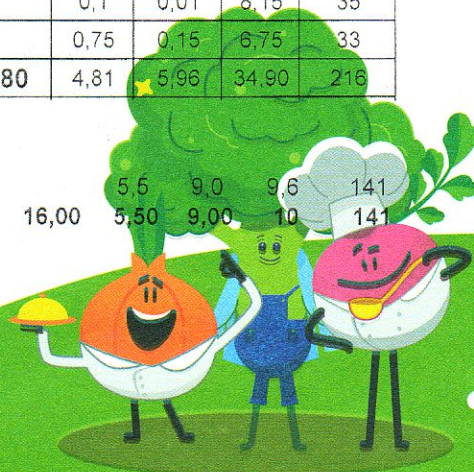
Итого:

16,00 5,50 9,00 10 141

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-83-88

poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

13 января 2023 года

5 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	сред.		2,03	6,16	12,17	113
1-ые БЛЮДА						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,42	6,1	17,1	134
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5		19,6	26,8	1,51	324,4
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90		16,5	15,0	6,6	225
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	сред.		17,19	17,51	3,41	239
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
	сред.		26,30	28,90	44,10	366
ГАРНИРЫ						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Пюре картофельное	150		3,28	4,7	22,03	146
	сред.		3,94	5,58	35,02	208
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,07	0,01	9,58	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
	Итого-	73,00				

КОМПЛЕКС 1						
Спагетти отварные (с мас.растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	6,37	5,23	50,64	277

Горячий завтрак (старшие)

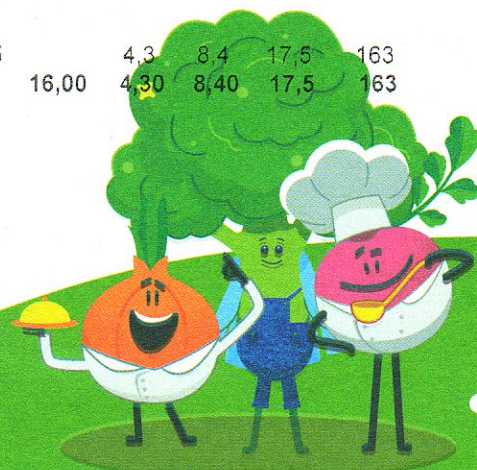
Рассольник Ленинградский с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		4,3	8,4	17,5	163
Итого:		16,00	4,30	8,40	17,5	163

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234 43-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

14 января 2023 года

6 день
СУББОТА

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Флоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
Спагетти отварные (с м/р)	180	6,77	5,4	43,14	248
Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,3	13,5	66
Итого-	73,00	20,50	26,51	81,35	655

КОМПЛЕКС 1						
Каша гречневая вязкая	130	3,0364	4,0207	19,09	124	
Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32	
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33	
Итого:		8,80	3,81	4,18	33,8	189

Горячий завтрак (старшие)

Суп картофельный с рисом, с мясными фрикадельками	250/11	3,92	4,5	17,5	127	
Итого:		16,00	3,92	4,45	17,5	127



Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»