

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

11 декабря 2023 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ПОНЕДЕЛЬНИК 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	181
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,13	34
Вафли весовые	1 шт/20		0,78	6,12	12,5	108
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
Итого:		35,00	12,56	16,40	58,53	442,41

Горячее бесплатное питание младшие

Плоды 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 полбяной крупы с маслом	150/5		5,91	5,56	24,95	173
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
Итого:	578	66,80	17,46	17,97	64,10	494

Салат - бар

Капуста белокачанная	60		1,88	4,31	16,4	112
Морковь свежая	20					
Фасоль консервированная	20					
Масло растительное	15					
Масло растительное	5					
Ёжики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40		9,56	10,42	9,23	169
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	0,18	9,42	46
Итого:	528	66,80	17,98	19,08	76,59	552

Горячее бесплатное питание младшие (ОБЕДЫ)

Салат - бар	60		1,88	4,31	16,4	112
Капуста белокачанная	20					
Морковь свежая	20					
Фасоль консервированная	15					
Масло растительное	5					
Суп картофельный	200		5,21	2,69	31,64	172
Ёжики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40		9,56	10,42	9,23	169
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
Итого:	718	66,80	23,19	22,67	108,23	724



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

11 декабря 2023 года

1 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты 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
Салат-бар	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					
	сред.		1,77	6,07	11,91	111
1-ЫЕ БЛЮДА						
Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,8	117
Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	14,5	1,9	220
Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,7	30,4	1,80	371
	сред.		18,43	19,47	3,83	263
Лазанья с мясом	200		21,7	28,0	36,8	493
Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/15		11	8	64,1	373
	сред.		16,35	18,00	50,45	433
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
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
	сред.		4,87	4,76	26,14	167
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,10	0,01	9,64	40
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
Итого-		79,00	27,30	30,63	67,90	660

Наименование блюд	Выход	стоимост	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Спагетти 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
Итого:		8,80	6,66	5,28	53,1	291

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

Комплекс № 1

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
Итого:		55,00	16,30	17,82	57,3	467



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN

@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA



МБОУ «Гимназия №9»

Меню

12 декабря 2023 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ВТОРНИК

КОМПЛЕКС № 1

Фрукты свежие (яблоки) 100
Макаронные изделия отварные с сыром 150
Чай с сахаром 200/8
Батон 30

Итого: 35,00 11,66 9,48 65,32 397

Горячее бесплатное питание младшие

Десерт фруктовый (яблоки) 80
Масло сливочное (порциями) 10
Макаронные изделия отварные с сыром 150
Чай с сахаром 200/8
Кисломолочный продукт ДМК 1/125
Батон 25

Итого: 598 66,80 15,03 18,42 72,08 518

Десерт фруктовый (яблоки) 60

Салат - бар 60

Капуста квашеная 25

Морковь свежая 20

Зеленый горошек консервированный 10

Масло растительное 5

Жаркое из птицы 40/120

Напиток из урюка 200

Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный) 10/10

Итого: 500 66,80 17,52 19,21 74,93 545

Горячее бесплатное питание младшие (ОБЕДЫ)

Десерт фруктовый (яблоки) 50

Салат - бар 60

Капуста квашеная 25

Морковь свежая 20

Зеленый горошек консервированный 10

Масло растительное 5

Щи из свежей капусты, картофелем 200

Жаркое из птицы 40/120

Чай с сахаром, лимоном 200/8/5

Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный) 10/10

Итого: 703 66,80 22,12 24,17 107,01 728



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN

@DEPARTAMENT_PRODVOVOLSTVIYA



МБОУ «Гимназия №9»

Меню

12 декабря 2023 года

2 день

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты 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
Салат-бар	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					
	сред.		2,76	4,55	10,13	94
1-ЫЕ БЛЮДА						
Бульон куриный с птицей, гречками, 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
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,8	14,2	3,2	221
Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
	сред.		14,36	13,51	5,01	199
Курица по-французски	200		18,9	32,1	18,8	441
Жаркое из птицы	50/150		16,2	15,8	22	296
	сред.		18,90	32,10	18,80	441
ГАРНИРЫ						
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
	сред.		5,21	6,68	36,45	228
НАПИТКИ						
Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
	сред.		0,06	0,02	9,80	40
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Итого-		79,00	24,28	25,01	75,51	629

Наименование блюд	Выход	стоимост	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
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
Итого:		8,80	4,27	5,16	32,04	194

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с мясными фрикадельками	250/5/11		3,77	7,6	9,22	121
Итого:		16,00	3,77	7,55	9,22	121

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 разливной 1л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		55,00	17,33	15,35	64,05	468



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN

@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA





МБОУ «Гимназия №9»

Меню

13 декабря 2023 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
СРЕДА						
КОМПЛЕКС № 1						
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Блинчики со сгущенным 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
Итого:		35,00	7,27	12,02	51,79	345
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды 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 Вкусное	2 шт/30		2,1	2,1	5,1	47
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
Итого:	515	66,80	17,44	18,61	77,74	482
Салат - бар						
Свекла отварная	60		1,59	3,18	13,61	95
Капуста белокачанная	20					
Кукуруза консервированная	20					
Масло растительное	15					
Сосиски отварные	5					
Каша гречневая вязкая	2 шт/100		10,40	12,24	7,69	183
Напиток яблочный	140		3,26	4,33	20,55	134
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	200		0,10	0,10	12,43	52
	10/10		1,25	0,18	9,42	46
Итого:	520	66,80	16,60	20,03	63,70	510

Горячее бесплатное питание младшие (ОБЕДЫ)

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
Сосиски отварные	2 шт/100		10,40	12,24	7,69	183
Каша гречневая вязкая	140		3,26	4,33	20,55	134
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
Итого:	720	66,80	21,99	25,32	105,40	738



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN

@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

13 декабря 2023 года

3-ий день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат Прага (Филе куриное, морковь, огурцы солёные, яйцо, масло раст.)	70		4,4	8,30	1,3	98
Салат-бар	100		2,2	6,2	10,9	109
капуста 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
	сред.		2,35	6,65	9,38	108

1-ые БЛЮДА

Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
Суп картофельный с горохом, с гречками	250/10		7	6,3	26,4	191

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90		13,8	14,7	8	216
Гуляш из птицы	50/50		14,6	15,3	3,20	209
Рыба запеченная	75		17,30	9,90	3,3	171
Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	сред.		14,03	15,00	3,83	206
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом сливочным	160/5		19	20,9	34,1	401
	сред.		19,00	20,90	34,10	401

ГАРНИРЫ

Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Картофель запеченный (с паприкой)	150		3,51	8,25	28,42	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
	сред.		4,53	5,63	26,71	175,7

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Напиток яблочный	200				13,1	53
	сред.		0,03	0,00	10,62	44
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Итого-	79,00		22,82	27,53	64,65	601

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Углев.	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
Итого:		8,80	3,60	3,91	32,56	181

Суп картофельный с горохом, гречками, мясными фрикадел.	200/8/11		7,42	7,3	21,1	180
Итого:		16,00	7,42	7,25	21,10	180

Комплекс № 1

Котлеты "Школьные"	90		11,46	9,9	9,6	172
Картофель запеченный (с паприкой)	130		3	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
Итого:		55,00	15,23	17,15	48,85	412



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA



МБОУ «Гимназия №9»

Меню

14 декабря 2023 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ЧЕТВЕРГ

КОМПЛЕКС № 1

Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5		5,85	5,61	30,78	204
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Вафли весовые	1 шт/20		0,78	6,12	12,5	108
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
Итого:		35,00	12,46	16,44	64,11	463

Горячее бесплатное питание младшие

Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5		5,85	7,95	10,1	135
Блинчики со сгущённым молоком	2 шт/90/15		6,03	4,62	8,01	98
Напиток из шиповника	200		0,01		10,18	41
Вафли весовые	1 шт/20		1,63	1,12	10,5	59
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:	630	66,80	16,25	15,04	65,97	468

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 говядиной	40/120		14,67	12,67	31,21	298
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
Итого:	508	66,80	18,06	17,40	70,90	516

Горячее бесплатное питание младшие (ОБЕДЫ)

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	225
Плов с говядиной	40/120		14,67	12,67	31,21	298
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
Итого:	703	66,80	25,04	24,64	105,34	739



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

14 декабря 2023 года

4 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАП
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Салат "Столичный" с маслом растительным	80		4,97	12,09	5,063	149
Салат-бар	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					
	сред.		3,52	5,87	9,99	108

1-ые БЛЮДА

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

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
Рыба запеченная с овощами	90/30		19	11,9	3,1	196
Шашлык куриный (на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
	сред.		15,50	12,76	4,16	192

Плов с говядиной	40/120		11,1	13,3	34,5	305
Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/15		11	8	64,1	373
	сред.		11,05	10,65	49,30	339

ГАРНИРЫ

Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
	сред.		4,89	7,27	37,10	234

НАПИТКИ

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	20/15		2,14	0,32	16,38	79
Итого-		79,00	26,12	26,23	77,20	652

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
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
Итого:		8,80	3,87	4,16	31,5	181

Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной с мясными фрикадельками	200/5/11		3,43	7,1	10,8	114
Итого:		16,00	3,43	7,11	10,80	114

Комплекс № 1

Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Сосиски отварные	1шт/50		5,2	10,1	0,4	113
Рагу овощное	150		2,813	7,594	16,78	148
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		0,8	0,06	18,5	79
Печенье весовое	2шт/30		2,25	2,94	22,3	125
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		55,00	12,21	21,24	74,53	545



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA



МБОУ «Гимназия №9»

Меню

15 декабря 2023 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ПЯТНИЦА

КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/10		4,96	10,78	15,5	180
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,34	6,79	28,52	208
Кисель из концентрата	200				13,10	53
Итого:		35,00	11,30	17,57	57,12	441

Горячее бесплатное питание младшие

Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,84	38
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		7,8	10,22	36,52	269
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,10	0,04	10,71	44
Молоко (ДМК) с витаминами в стаканчиках	1/125		3,75	1,87	6,00	68
Батон	35		2,62	1,01	17,99	92
Итого:	610	66,80	18,53	17,45	79,06	564

Салат - бар

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 мятая	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
Итого:	510	66,80	19,24	17,84	64,56	499

Горячее бесплатное питание младшие (ОБЕДЫ)

Салат - бар	60		1,88	6,08	9,4	100
Капуста квашеная	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 мятая	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
Итого:	720	66,80	22,53	22,87	101,53	697



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODVOVOLSTVIYA



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

15 декабря 2023 года

5 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, м/растит.)	75		5,52	11,25	8,36	158
Салат-бар	100		2,21	6,1	9,6	103
капуста свежая	40					
морковь свежая	40					
горошек зелёный консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/10		6,3	12,1	15,50	197
	сред.		3,61	7,46	10,82	126
1-ые БЛЮДА						
Бульон куриный с птицей, гренками, 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
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба (филе) запечённая с сыром	75/5		17,5	10,6	2,5	175
Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
Птица запеченная (цыплята)	90		24	21,6	0,8	294
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
	сред.		15,87	14,03	5,08	209
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/120		10,3	10,9	21,6	226
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/20		27,3	8,5	37	338
	сред.		18,80	9,70	29,30	282
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Пюре картофельное	150		3,3	4,7	22	146
	сред.		4,77	5,22	30,50	189
НАПИТКИ						
Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/10		0,55	0,05	13,4	58
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	сред.		0,28	0,03	11,80	50
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
Итого-		79,00	26,66	27,06	74,58	653

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
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
Итого:		8,80	4,47	4,46	35,74	203

Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной с мясными фрикадельками	200/5/11		3,43	7,1	10,8	114
Итого:		16,00	3,43	7,11	10,80	114

Комплекс № 1

Птица запечённая (цыплята)	80		21,36	19,2	0,711	261
Каша гречневая вязкая	150		3,5	4,6	22,01	144
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		55,00	25,75	24,01	40,62	485

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen



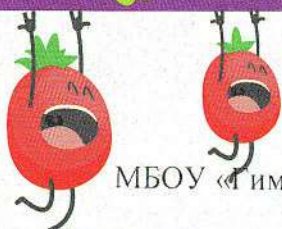
Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA



МБОУ «Гимназия №9»

Меню

16 декабря 2023 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

СУББОТА

КОМПЛЕКС № 1

Блинчики со сгущённым молоком

2 шт/90/10

5,67 4,19 33,45 195

Какао с молоком

200

3,97 2,10 25,16 145

Итого:

35,00

9,64 6,29 58,61 340

Горячее бесплатное питание младшие

Фрукты свежие (яблоки)

120

0,48 0,48 11,78 56

Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом

150/5

5,6 5,98 22,35 166

Сырники "Классические" со сгущённым 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

25

1,87 0,72 12,85 66

Итого:

618

66,80

18,40 18,53 77,80 559

Салат - бар

Огурцы солёные

60

0,74 5,16 2,45 60

Кукуруза консервированная

40

Масло растительное

15

Пельмени "Для умников и умниц отварные с маслом

5

21,39 19,75 38,09 416

Чай с сахаром, лимоном

180/10

0,06 0,01 8,14 34

Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)

200/8/5

2,52 0,36 18,84 91

Итого:

503

66,80

24,71 25,28 67,52 601

Горячее бесплатное питание младшие (ОБЕДЫ)

Десерт фруктовый (яблоки)

50

0,2 0,2 4,9 24

Салат - бар

60

0,82 4,35 7,2 71

Огурцы солёные

40

Кукуруза консервированная

15

Масло растительное

5

Суп картофельный с рисом

200

3,69 6,59 36,97 222

Пельмени "Для умников и умниц" отварные

140

16,61 11,08 29,32 284

Чай с сахаром, лимоном

200/8/5

0,06 0,01 8,14 34

Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)

20/20

2,52 0,36 18,84 91

Итого:

703

66,80

23,90 22,59 105,37 726



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



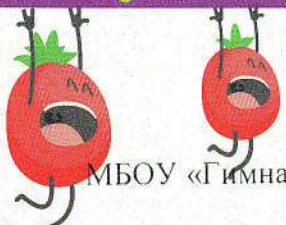
Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN

@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA





Меню



МБОУ «Гимназия №9»

16 декабря 2023 года

6 день
СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом сливоч.	150/5	17,9	22,9	32,2	407
Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,25	0,3	11,25	55
Итого-	79,00	20,86	23,82	65,4	568



Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Макароны 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
Итого:		8,80	6,66	5,28	53,1	291

Суп картофельный с рисом, с мясными фрикадельками	250/11		3,94	4,4	17,7	126
Итого:		16,00	3,94	4,40	17,70	126

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
Итого:		55,00	18,63	23,05	46,85	472



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA

