

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

16 - 21 января 2023 года

Горячие бесплатное питание младшие

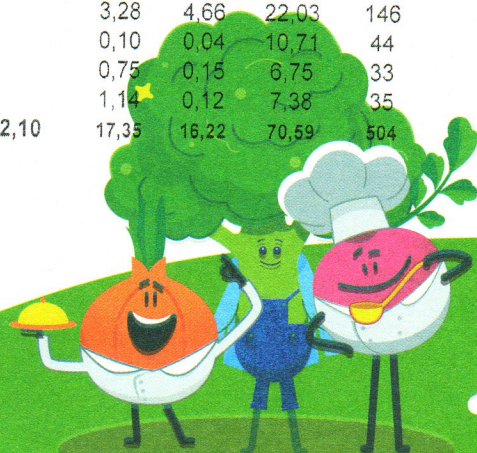
Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Горячее бесплатное питание младшие						
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40		5,50	6,83	8,46	117
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Печенье весовое	2 шт/30		1,07	1,14	8,23	48
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
Итого:	543	62,10	19,04	17,62	80,67	560
ВТОРНИК						
Горячее бесплатное питание младшие						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, масло растит)	60		0,93	3,05	5,64	54
Рагу из куриных грудок	50/150		12,04	15,23	23,20	278
Напиток из шиповника	200		0,01		10,17	41
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:	600	62,10	15,90	19,04	67,65	511
СРЕДА						
Горячее бесплатное питание младшие						
Свекла отварная (дольками) с маслом	60		0,85	3,65	5,02	56
Котлеты "Школьные"	90		11	6,09	3,6	113
Рис отварной с маслом сливочным	150/5		3,87	9,05	40,05	257
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,57	48
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
Итого:	535	62,10	17,73	19,09	74,37	542
ЧЕТВЕРГ						
Горячее бесплатное питание младшие						
Салат из моркови (морковь свежая, сахарный песок, масло растит.)	60		0,63	6,04	9,34	95
Гуляш из говядины	45/45		10,80	7,7	2,56	123
Макаронные изделия отварные (масло растительное)	150		5,60	5,06	35,91	212
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,08	11,94	49
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
Итого:	530	62,10	19,00	19,15	73,88	547
ПЯТНИЦА						
Горячее бесплатное питание младшие						
Салат из квашенной капусты (без лука)	60		0,98	3,05	4,63	51
Чикен	90		11,10	8,20	19,09	195
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		3,28	4,66	22,03	146
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,71	44
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
Итого:	530	62,10	17,35	16,22	70,59	504

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

16 - 21 января 2023 года

Завтраки для учащихся начальных классов

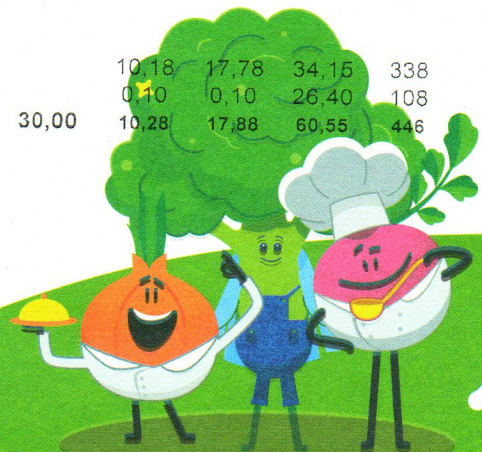
Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
КОМПЛЕКС № 1						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/8		4,94	9,33	15,48	166
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,91	5,56	25,05	181
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Итого:		30,00	10,87	14,90	48,52	379
ВТОРНИК						
КОМПЛЕКС № 1						
Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	2 шт/90/25		6,75	5,47	41,77	244
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
Итого:		30,00	6,88	5,49	52,92	290
СРЕДА						
КОМПЛЕКС № 1						
Бутерброд с сыром (батон)	40/15		6,94	5,15	20,56	157
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	8,14	34
Итого:		30,00	13,60	11,14	61,76	411
ЧЕТВЕРГ						
КОМПЛЕКС № 1						
Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2 шт/70/10		17,04	5,37	25,7	222
Кисель из концентрата	200				13,10	53
Итого:		30,00	17,04	5,37	38,79	275
ПЯТНИЦА						
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
ПОНЕДЕЛЬНИК						
КОМПЛЕКС № 2						
Печенье сдобное Морковное	2 шт/30		1,93	4,88	20,01	132
Кисло - молочный продукт ДМК	1/125		3,5	3,5	5,12	63
Итого:		30,00	5,43	8,38	25,13	195
ВТОРНИК						
КОМПЛЕКС № 2						
Маффин Шоколадный	50		3,78	14,39	22,32	234
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1,00	0,08	30,56	128
Итого:		30,00	4,78	14,47	52,88	362
СРЕДА						
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
ЧЕТВЕРГ						
КОМПЛЕКС № 2						
Печенье сдобное Вкусное	2 шт/30		2,35	7,79	21,64	166
Кисло - молочный продукт ДМК	1/125		3,5	3,5	5,12	63
Итого:		30,00	5,85	11,29	26,76	229
ПЯТНИЦА						
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

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

16 - 21 января 2023 года

Горячие завтраки для учащихся с 11 лет

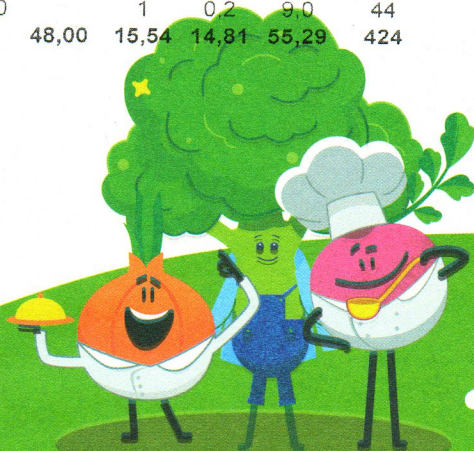
Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Комплекс № 1						
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	80		13,8	12,4	1,00	170
Макаронные изделия отварные (с м/р)	150		5,60	5,10	36,00	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		48,00	20,17	17,65	51,7	447
ВТОРНИК						
Комплекс № 1						
Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40		10,2	10,8	8,5	173
Рис отварной	150		3,8	5,4	40	224
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,6	128
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		48,00	15,75	16,43	85,85	558
СРЕДА						
Комплекс № 1						
Нагетсы куриные	4шт/64		13,1	15,7	2,3	200
Пюре картофельное	150		3,3	4,7	22	146
Кисель	200				13,1	53
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		48,00	17,40	20,60	46,40	443
ЧЕТВЕРГ						
Комплекс № 1						
Картофель тушёный с фаршем	170		12,7	14,4	23,4	275
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	13,47	14,55	38,05	340
ПЯТНИЦА						
Комплекс № 1						
Люля-кебаб запечённый	80		14,3	13,1	6	195
Каша гречневая вязкая	150		3,5	4,6	22,03	144
Напиток яблочный	200		0,1	0,1	26,4	108
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		48,00	18,90	18,04	62,93	491
СУББОТА						
Комплекс № 1						
Сосиски отварные	2шт/100		8,92	9,51	2,39	136
Спагетти отварные (с м/растит.)	150		5,60	5,10	36,00	212
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	15,54	14,81	55,29	424

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

16 января 2023 года

1 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
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.	70		4,85	9,8	7,28	137
	сред.		2,08	7,43	11,68	123
1-ЫЕ БЛЮДА						
Суп гороховый с гренками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	75/5		20,2	19,4	0,32	257
Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.		17,62	19,16	3,34	255
Лазанья с мясом	200		22,9	30,0	38,7	519
Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/15		11	8	64,1	373
	сред.		18,50	24,43	44,13	472
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		4,94	5,09	26,10	169
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
	сред.		0,07	0,01	9,60	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	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:		8,30	6,37	5,23	50,6	277

Горячий завтрак (старшие)

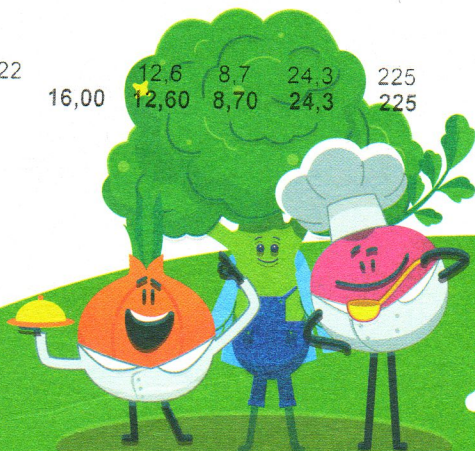
Суп гороховый с гренками, с фрикадельками из птицы	250/10/22		12,6	8,7	24,3	225
Итого:		16,00	12,60	8,70	24,3	225

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-3388

poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

17 января 2023 года

2 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
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, э/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100		1,43	6,09	8,36	94
	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						
Бифштекс по-домашнему	90		13,5	12,22	8,5	195
Рыба (филе) запеченная с сыром,соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Нагетсы куриные	6шт/96		20	23,6	3,4	300
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	сред.		16,55	16,03	4,36	225
Грудки куриные по-французски	180		17	29,0	16,9	397
	сред.		17,00	29,00	16,90	397,00
ГАРНИРЫ						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Макаронные изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		5,19	6,43	36,38	225
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток яблочный	200		0,1	0,1	12,4	52
	сред.		0,05	0,05	10,20	42
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	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 (старшие)

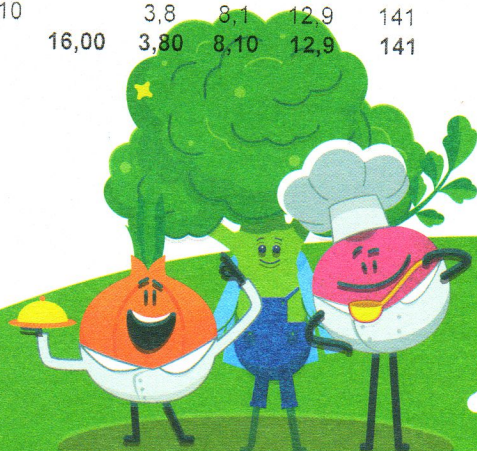
Борщ с капустой,картофелем,с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10		3,8	8,1	12,9	141
Итого:		16,00	3,80	8,10	12,9	141



 Директор
 Калькулятор
 Зав. производством
 8 (800) 234-33-88



poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

18 января 2023 года

3-ий день

Наименование блюд	Выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Флоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
Салат из моркови с яблоками	100		0,99	10,14	8,80	132
Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
	сред.		1,82	7,13	8,88	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
Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
Рыба запеченная (филе)	75		17,3	10,0	3,3	171
Шашлык из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5		19,6	26,8	1,51	324,4
	сред.		15,73	15,48	4,41	219
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,0	25	331
Рыбный киш	170		24,4	30,22	34,944	510
	сред.		18,68	25,11	29,97	421
ГАРНИРЫ						
Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		5,35	6,66	31,05	204
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	сред.		0,53	0,04	19,35	81
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	Итого-	73,00				

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	33,83	189

Горячий завтрак (старшие)

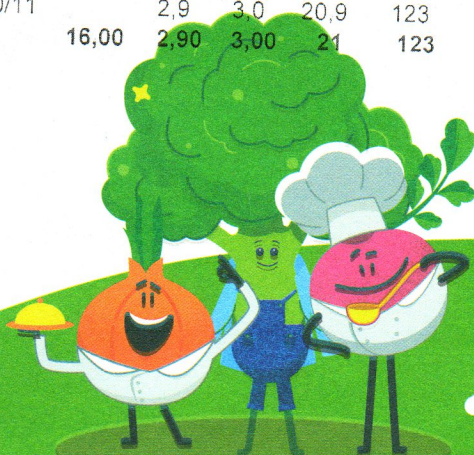
Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельками	250/11		2,9	3,0	20,9	123
Итого:		16,00	2,90	3,00	21	123

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

19 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 "Прага" (грудки куриные, морковь отварная, огурцы соленые, м/раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
Салат картофельный с соевыми огурцами	100		1,46	5,3	9,83	93
Салат "Здоровье" (морковь, свекла, з/горошек, яблоки)	100		1,3	10,1	7,2	126
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	сред.		2,17	7,41	9,16	113
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						
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90		16,5	15,0	6,6	225
Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
Цыплята запеченные	110		29,4	26,9	1,1	365
Чахохбили из куриных грудок	60/50		12,6	16,6	7	229
	сред.		19,13	18,08	4,18	256
Плов с куриными грудками, огурец соленый -доп. гарнир	50/150/50		13,4	21,5	40	412
Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
	сред.		17,50	28,40	34,80	469
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	сред.		4,91	7,02	37,11	232
НАПИТКИ						
Чай черный 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	25/20		3,6	0,6	19,1	103
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	4,4129	4,77	34,1	199

Горячий завтрак (старшие)

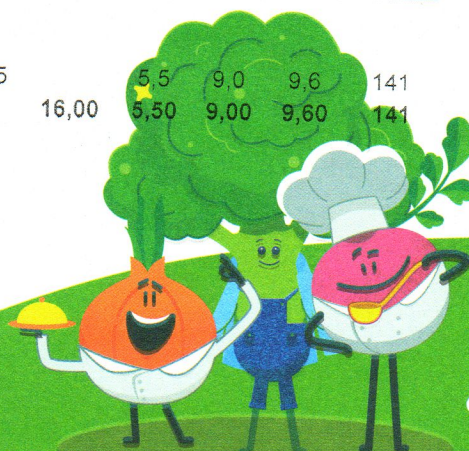
Щи из свеж.капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/22/5		5,5	9,0	9,6	141
Итого:		16,00	5,50	9,00	9,60	141

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

20 января 2023 года

5 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 "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
	сред.		2,94	6,42	10,49	113
1-ые БЛЮДА						
Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,9	117
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10		22	30,1	1,70	365
Фрикадельки мясные в соусе	55/50		12,5	14,9	5,2	205
Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	сред.		14,67	15,22	4,56	213
Картофель тушёный с фаршем	200		14,9	17	27,5	322
Сырники "Классические" со гущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
	сред.		20,60	22,95	35,80	344
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		4,12	6,20	23,62	169
НАПИТКИ						
Чай черный 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	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	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)

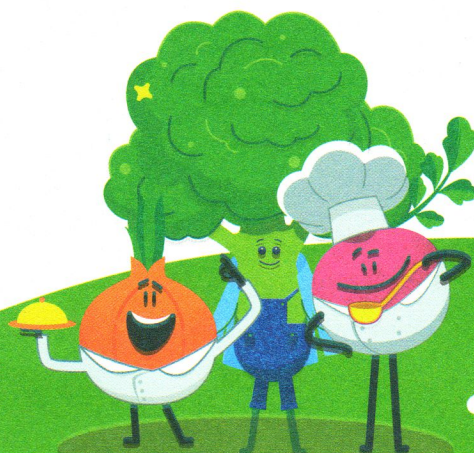
Суп картофельный с фрикадельками из птицы	250/11		4,34	4,6	19,8	139
Итого:		16,00	4,34	4,60	19,8	139

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

21 января 2023 года

6 день
СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
Макаронные изделия 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	81,4	655

КОМПЛЕКС 1

Макаронны 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	50,6	277

Горячий завтрак (старшие)

Рассольник "Домашний" с фрикадельками из птицы со сметаной	250/11/5	4,13	7,0	15	148	
Итого:		16,00	4,13	7,00	15,0	148

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-83-88

poelidovolen.ru

