

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

17 апреля 2023 года

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
КОМПЛЕКС № 1						
Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	3шт/135/20		8,86	6,72	52,95	309
Чай с сахаром	180/7		0,01		7,19	29
Итого:		35,00	8,87	6,72	60,14	338
Горячее бесплатное питание младшие						
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5		5,6	5,98	18,66	151
Блинчики со сгущенным молоком	1 шт/45/10		3,19	2,52	19,5	114
Кофейный напиток с молоком	180		2,97	1,35	18,96	108
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:	555	62,10	18,43	15,19	84,30	561
Горячее бесплатное питание младшие						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,56	10,92	9	170
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	207
Овощи натуральные свежие (огурцы) (доп. гарнир)	25		0,17	0,02	0,47	3
Кисель из концентрата	180				11,79	47
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,25	55
Итого:	580	62,10	17,02	16,05	78,25	529
Комплекс № 1						
Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,2	0,8	226
Рис отварной	150		3,83	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	15,00	25,78	55,45	515
Комплекс № 3						
Фрукты свежие	100		0,4	0,40	9,8	47
Суп картофельный с горохом	250		5,87	5,54	19,28	151
Кекс Декорированный	50		4,45	11,53	35	256
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
Хлеб ржано - пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
Итого:		55,00	12,35	17,79	88,41	566



Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-3388

poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

17 апреля 2023 года

1 день

Наименование блюд выход стоимост белки жиры углев. ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,1	1,14	7
Салат "Итальянские каникулы" (фасоль, помидоры св. огурцы сол.)	70		1,8	5,9	4,9	80
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	60		4,4	9,0	6,6	126
сред.			1,88	5,41	7,59	88

1-ЫЕ БЛЮДА

Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11		7,76	7,2	19,4	174
--	--------	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты Аппетитные	90		13,8	14,7	8	216
Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	13,7	1,8	212
Грудка куриная в томатном соусе	60/40		9,9	10,6	3,6	150
сред.			14,63	13,00	4,47	193
Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	357
Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
Рыбный киш	180		25,9	32,06	36,563	540
сред.			19,39	26,80	35,76	464

ГАРНИРЫ

Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (с м.раст.)	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 яблок	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- 79,00

Наименование блюд	Выход	стоимост	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
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	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	6,41	5,23	50,80	280

Суп картофельный с горохом, с мясными фрикадельками	250/11		7,7	7,1	19,4	173
---	--------	--	-----	-----	------	-----

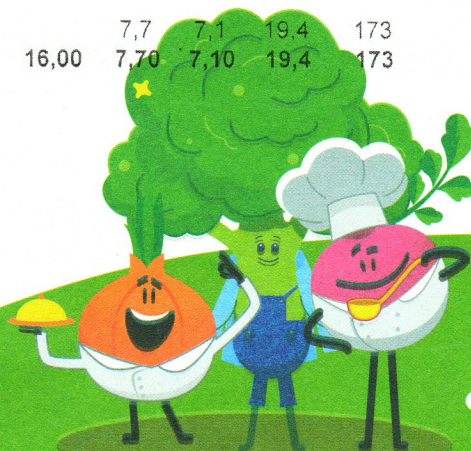
Итого: 16,00 7,70 7,10 19,4 173

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

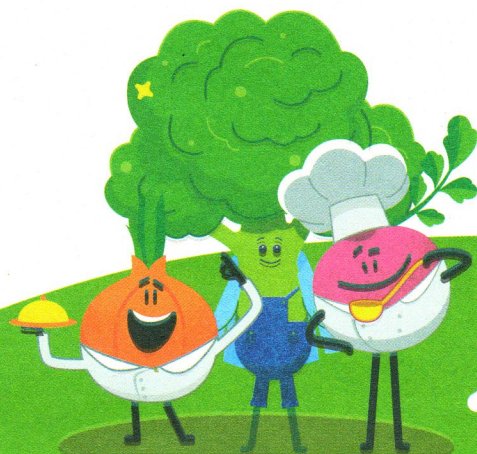
18 апреля 2023 года

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ВТОРНИК						
КОМПЛЕКС № 1						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	35/10/6		5,3	8,02	18,04	166
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,35	6,8	28,53	208
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Вафли весовые	1 шт/20		0,78	6,12	12,5	108
Итого:		35,00	12,49	20,95	66,41	513
Горячее бесплатное питание младшие						
Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,76	56
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Макаронные изделия отварные с сыром, маслом	150/5		12,03	6,03	22,8	193
Напиток яблочный	180		0,09	0,09	11,18	46
Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	2 шт/30		2,73	3,32	14,32	101
Батон	40		3	1,16	20,56	105
Итого:	535	62,10	18,41	18,33	80,70	567
Горячее бесплатное питание младшие						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Грудка куриная (филе) по - французски	170		16,06	17,20	35,96	363
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:	502	62,10	19,04	17,97	71,94	532
Комплекс № 1						
Шашлычок из куриных грудок (с Переменкой, на шампуре)	80		13,8	14,0	1,00	184
Каша гречневая вязкая	150		3,5	4,6	22	144
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,6	128
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		55,00	19,05	18,83	60,35	489
Комплекс № 3						
Фрукты свежие	100		0,4	0,40	9,8	47
Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной	250/10		2,03	6,66	12,66	119
Маффин Шоколадный	50		3,78	14,39	22,32	234
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,57	48
Хлеб ржано - пшеничный	35		1,75	0,35	15,8	77
Итого:		55,00	8,08	21,83	72,10	525

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

18 апреля 2023 года

2 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
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60		0,42	0,1	1,14	7
Яйцо под соусом Переменка с з/горошком	48/5/5		6,5	11,3	1,1	132
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159

сред. 3,76 5,91 6,57 95

1-ые БЛЮДА

Борщ со свеж.капустой,картофелем, со сметаной	250/5		2	6,7	12,7	120
---	-------	--	---	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Шашлычок из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,5	13,0	0,4	197
сред.			15,34	14,58	3,42	206

Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	170/15		20,2	21,7	36,1	422
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 (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Капуста тушёная	150		3,6	6,2	15,2	133
сред.			4,75	5,96	28,25	187

НАПИТКИ

1 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
1 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	30/30		3,32	0,6	25,308	122
---	-------	--	------	-----	--------	-----

Итого- 79,00

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
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

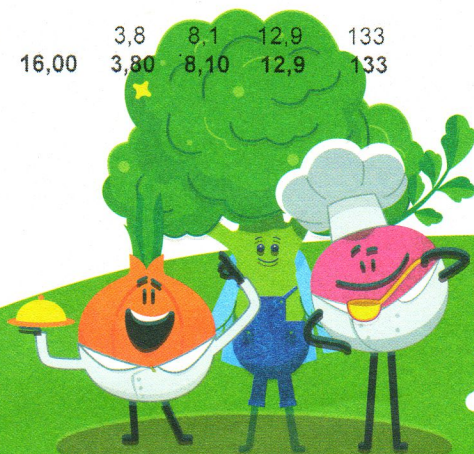
Борщ с капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,8	8,1	12,9	133
Итого:		16,00	3,80	8,10	12,9	133

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
СРЕДА						
КОМПЛЕКС № 1						
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,13	66
Макаронные изделия отварные с сыром	150		8,99	8,21	32,12	239
Чай с сахаром	180/7		0,01		7,19	29
Печенье весовое	3 шт/45		3,10	6,21	33,3	201
Батон	20		1,50	0,58	10,28	52
Итого:		35,00	13,68	22,25	83,06	587
Горячее бесплатное питание младшие						
Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,76	56
Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2 шт/70/10		8,76	10,22	19,24	203
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,91	5,56	25,05	181
Кисель из концентрата	180				11,79	47
Батон	35		2,62	1,01	17,99	92
Итого:	570	62,10	17,77	17,27	85,83	579
Горячее бесплатное питание младшие						
Ассорти овощное (помидоры, огурцы свежие с маслом)	30/30/5		0,54	5,08	1,71	55
Соус мясной "Смак"	90		7,55	8,61	4,38	125
Рис отварной	150		3,83	5,43	40,01	224
Компот из замороженной компотной смеси	180		0,12	0,02	10,03	41
Вафли весовые	1 шт/20		1,63	1,12	10,5	59
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,25	55
Итого:	530	62,10	14,92	20,51	77,88	559
Комплекс № 1						
Запеканка картофельная с мясом	180		13,02	16,41	24,88	298
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,07	0,01	8,1	34
Хлеб ржано - пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
Итого:		55,00	14,59	16,72	46,48	398
Комплекс № 3						
Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельк.	250/22		7,63	7,07	21,49	181
Кольцо песочное	48		3,47	12,6	33,1	260
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		0,8	0,06	18,46	79
Хлеб ржано - пшеничный	35		1,75	0,35	15,8	77
Итого:		55,00	13,65	20,08	88,77	597

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

19 апреля 2023 года

3-ий день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,1	1,14	7
Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, м/раст.)	80		3,6	8,4	1,20	95
Салат "Прага" (грудки курицы, морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
Икра кабачковая	50		1	4,5	3,9	60
	сред.		2,12	4,57	3,51	64
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	70/5		19,1	19,1	2,5	260
Рыба запеченая (филе)	70		16,2	4,7	3,1	119
Нагетсы куриные	4шт/64		13	15,8	2,256	200
	сред.		14,95	12,37	4,36	188
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	357
	сред.		19,10	21,95	43,43	362
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 черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Кисель из концентрата	200				13,1	53
	сред.		0,00	0,00	10,55	43
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	Итого-	79,00				

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
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	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,80	4,66	4,82	36,38	210

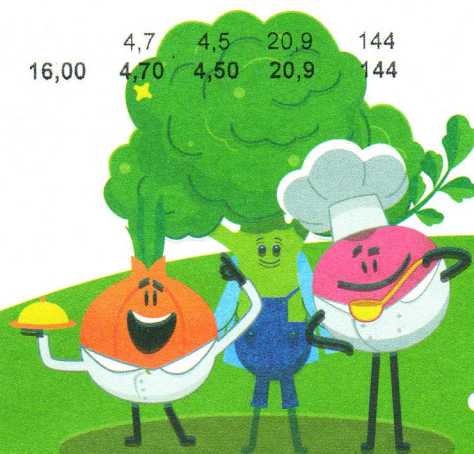
Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельками	200/11		4,7	4,5	20,9	144
Итого:		16,00	4,70	4,50	20,9	144

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

20 апреля 2023 года

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЧЕТВЕРГ						
КОМПЛЕКС № 1						
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,13	66
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,91	5,56	25,05	181
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:		35,00	12,24	17,68	47,94	410
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды свежие	120		0,48	0,48	11,76	56
Запеканка рисовая из творога	140		12,89	15,1	42,37	320
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Вафли весовые	1 шт/20		1,63	1,12	10,5	59
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:	502	62,10	17,31	17,58	87,39	545
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Гуляш из птицы (грудки куриные)	50/50		8,05	9,27	3,13	126
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
Напиток из шиповника	180		0,01		9,16	37
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:	565	62,10	17,35	15,37	80,55	532
Комплекс № 1						
Цыплята запечённые	100		26,7	24,6	1	332
Рис отварной с маслом	180/3		4,6	8,7	48	290
Компот из замороженной вишни	200		0,14	0,0	11,2	46
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		55,00	32,44	33,52	69,20	712
Комплекс № 3						
Плоды свежие	100		0,4	0,40	9,8	47
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/5		1,95	5,94	9,12	99
Кекс Волжский	50		3,2	10,40	29,8	221
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,1	0,04	10,71	44
Хлеб ржано - пшеничный	32		1,6	0,32	14,4	70
Итого:		55,00	7,25	17,10	73,83	481

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

20 апреля 2023 года

4 день

Наименование блюда	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие с маслом раст.)	30/30/5		0,54	5,1	1,7	55
Салат "Итальянские каникулы" (фасоль, помидоры св. огурцы сол.)	70		1,8	5,9	4,9	80
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		5,15	10,5	7,8	147
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	сред.		2,06	6,72	7,94	101
1-ые БЛЮДА						
Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,33	6,4	7,4	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба запеченная с овощами	75/25		18,6	10,8	2,6	182
Котлеты Аппетитные	90		13,8	14,7	8	216
Гуляш из куриных грудок	60/60		17,5	18,3	3,9	251
Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.		18,15	19,20	4,08	260
Гречка с фаршем и овощами	200		18,1	15,1	48	400
Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
	сред.		19,25	24,22	37,98	448
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,2	291
Макаронные изделия отварные (с м/сливоч.)	180		6,77	5,4	43,13	248
Картофель тушеный	180		3,9	12,7	29,4	249
	сред.		6,21	8,19	40,91	263
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	30/30		3,32	0,6	25,308	122
	Итого-	79,00				

Наименование блюда	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
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	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,80	5,06	6,01	37,15	227

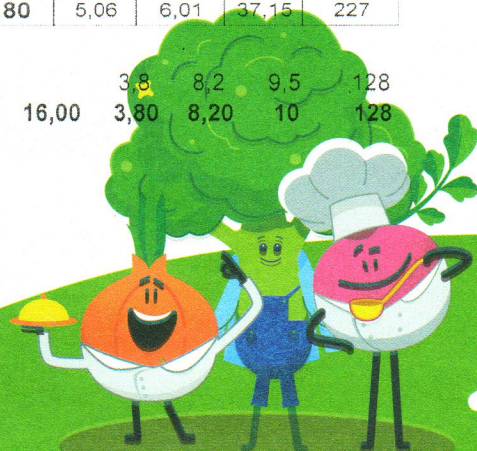
Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками 200/11/10 3,8 8,2 9,5 128
из птицы, со сметаной **Итого:** 16,00 3,80 8,20 10 128

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

22 апреля 2023 года

6 день
СУББОТА

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
Спагетти отварные (с м/сливоч.)	180	6,77	5,4	43,14	248
Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
Итого-	79,00	20,42	26,43	79,39	646

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша гречневая вязкая	140		3,27	4,33	20,56	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	4,04	4,49	35,3	199

Комплекс № 1

Пельмени "Для умников и умниц" отварные с соусом Перемянка	180/30		21,50	30,8	39,0	519
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано - пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
Итого:		55,00	23,12	31,13	64,10	633

Комплекс № 3

Суп картофельный с рисом	250		3,92	4,5	17,5	105
Кекс Декорированный	50		4,46	11,53	35	256
Сок в ассортименте разливной 1л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано - пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
Итого:		55,00	11,23	16,55	77,83	486

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

