

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

17 мая 2021 года

| Наименование продуктов  | Выход      | Стои-ть      | Белки        | Жиры         | Угл-ды       | Ккал       |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>  |            |              |              |              |              |            |
| <b>(Комплекс 1)</b>   |            |              |              |              |              |            |
| Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком   | 3шт/135/10 |              | 8,15         | 5,87         | 47,4         | 276        |
| Чай с сахаром   | 200/15     |              | 0,21         | 0,05         | 15,02        | 61         |
| <b>Итого:</b>   |            | <b>30,00</b> | <b>8,36</b>  | <b>5,92</b>  | <b>62,42</b> | <b>337</b> |
| <b>(Комплекс 2)</b>   |            |              |              |              |              |            |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным (батон)                                 | 35/15/15   |              | 6,69         | 15,88        | 18,11        | 243        |
| Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом                            | 150/5      |              | 6,6          | 5,24         | 33,07        | 215        |
| Чай с сахаром   | 200/15     |              | 0,21         | 0,05         | 15,02        | 61         |
| <b>Итого:</b>   |            | <b>30,00</b> | <b>13,50</b> | <b>21,17</b> | <b>66,20</b> | <b>519</b> |
| <b>Горячее бесплатное питание младшие</b>                                   |            |              |              |              |              |            |
| Фрукты свежие (яблоки)  | 120        |              | 0,48         | 0,48         | 11,76        | 56         |
| Овощи натуральные соленые (огурцы)  | 80         |              | 0,64         | 0,08         | 1,36         | 10         |
| Котлеты "Пожарские" (п/ф)   | 95         |              | 10,01        | 12,8         | 6,22         | 163        |
| Макароны (гр. А) отварные с маслом сливочным                                | 150/5      |              | 5,35         | 6,5          | 29,29        | 201        |
| Чай с сахаром, лимоном  | 200/15/7   |              | 0,27         | 0,06         | 15,23        | 63         |
| Хлеб ржано - пшеничный  | 20         |              | 1            | 0,2          | 9            | 44         |
| Хлеб пшеничный  | 30         |              | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 71         |
| <b>Итого:</b>   |            | <b>53,41</b> | <b>20,03</b> | <b>20,36</b> | <b>87,62</b> | <b>608</b> |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>  |            |              |              |              |              |            |
| Борщ со свежей капустой, картофелем, мясными фрикадельками п/ф, со сметаной | 250/22/5   |              | 5,81         | 9,9          | 13           | 164        |
| Кекс Волжский   | 50         |              | 3,2          | 10,4         | 29,8         | 211        |
| Компот из замороженной чёрной смородины                                     | 200        |              | 0,25         | 0,1          | 25,8         | 107        |
| Хлеб пшеничный  | 37         |              | 2,81         | 0,3          | 18,2         | 87         |
| <b>Итого:</b>   |            | <b>48,00</b> | <b>12,07</b> | <b>20,70</b> | <b>86,9</b>  | <b>569</b> |



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

17 мая 2021 года

1 день

| Наименование блюд  | выход                          | стоимость    | белки        | жиры        | углев.       | ККАЛ       |
|--|--------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>                  |                                |              |              |             |              |            |
| Фрукты свежие (яблоки)   | 100                            |              | 0,4          | 0,4         | 9,8          | 47         |
| Яйцо под соусом "Переменка" с з/горошком (доп.гарнир)              | 0,5шт/10/10                    |              | 3,5          | 8,4         | 1,3          | 95         |
| Бутерброд с сыром, маслом (батон в/с)                              | 35/10/5                        |              | 5,3          | 7,3         | 18           | 160        |
| Овощи натуральные свежие (помидоры)                                | 60                             |              | 0,66         | 0,2         | 2,3          | 14         |
|  | <b>сред.</b>                   |              | <b>2,47</b>  | <b>4,1</b>  | <b>7,85</b>  | <b>79</b>  |
| <b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>  |                                |              |              |             |              |            |
| Борщ с капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной | 250/11/5                       |              | 3,8          | 8,2         | 12,9         | 141        |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>  |                                |              |              |             |              |            |
| Говядина тушёная   | 45/50                          |              | 15,9         | 18,3        | 2,55         | 239        |
| Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные, огурцы свежие (доп.гарнир)      | 90/40                          |              | 12,2         | 13,3        | 7,93         | 199        |
| Треска по-Московски  | 55/20                          |              | 11           | 9,4         | 1,8          | 136        |
| Голень куриная в сливочном маринаде, огурцы свеж.-доп.гарнир       | 90/40                          |              | 23,4         | 26,0        | 1,33         | 334        |
|  | <b>сред.</b>                   |              | <b>15,63</b> | <b>16,7</b> | <b>3,40</b>  | <b>227</b> |
| <b>ГАРНИРЫ</b>   |                                |              |              |             |              |            |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом                                | 180/5                          |              | 6,9          | 9,8         | 43,5         | 291        |
| Картофель запечённый (с паприкой)                                  | 120                            |              | 2,81         | 6,6         | 22,7         | 162        |
|  | <b>сред.</b>                   |              | <b>4,85</b>  | <b>8,2</b>  | <b>33,11</b> | <b>227</b> |
| <b>НАПИТКИ</b>   |                                |              |              |             |              |            |
| Чай с сахаром, лимоном   | 200/15/7                       |              | 0,08         | 0,0         | 15,2         | 62         |
| Компот из плодов сушёных ( урук)                                   | 200                            |              | 1            | 0,1         | 30,6         | 128        |
| Напиток лимонный   | 200                            |              | 0,14         | 0,0         | 24,4         | 101        |
|  | <b>сред.</b>                   |              | <b>0,41</b>  | <b>0,0</b>  | <b>23,40</b> | <b>97</b>  |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный                               | 20/30                          |              | 3,28         | 0,4         | 23,8         | 115        |
|  | <b>Итого с самост.блю дом-</b> |              |              |             |              |            |
|  | <b>Итого-</b>                  | <b>73,00</b> | <b>26,63</b> | <b>29,5</b> | <b>92</b>    | <b>745</b> |

## КОМПЛЕКС 1

|                       |        |             |             |             |              |            |
|-----------------------|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Каша пшеничная вязкая | 150    |             | 4,23        | 4,28        | 24,24        | 154        |
| Чай с сахаром         | 200/15 |             |             |             | 14,97        | 60         |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 20     |             | 1           | 0,2         | 9            | 44,00      |
| <b>Итого</b>          |        | <b>8,00</b> | <b>5,23</b> | <b>4,48</b> | <b>48,21</b> | <b>258</b> |

## КОМПЛЕКС 2

|  |        |             |             |             |              |            |
|--|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Бутерброд с маслом сливочным (хлеб белый 1 сорт) | 25/8   |             | 2,00        | 6,00        | 12,00        | 112        |
| Чай с сахаром                                    | 200/15 |             |             |             | 14,97        | 60         |
| <b>Итого</b>                                     |        | <b>8,00</b> | <b>2,00</b> | <b>6,00</b> | <b>26,97</b> | <b>172</b> |

## КОМПЛЕКС 3

|                 |         |             |             |             |              |            |
|-----------------|---------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Печенье весовое | 2 шт/42 |             | 3,6         | 4,7         | 29,76        | 201        |
| Чай с сахаром   | 200/15  |             |             |             | 14,97        | 60         |
| <b>Итого</b>    |         | <b>8,00</b> | <b>3,60</b> | <b>4,70</b> | <b>44,73</b> | <b>261</b> |

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN

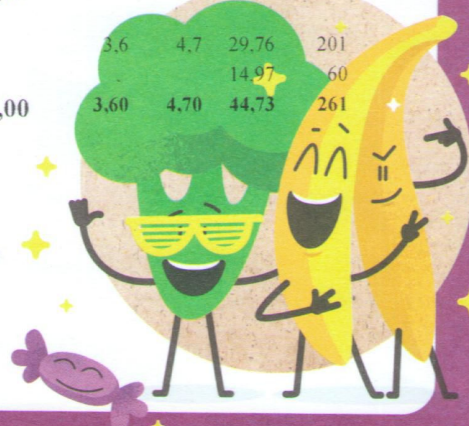


@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

18 мая 2021 года

| Наименование продуктов                               | Выход     | Стои-ть      | Белки        | Жиры         | Угл-ды       | Ккал       |
|--|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| <b>ВТОРНИК</b>                                       |           |              |              |              |              |            |
| <b>(Комплекс 1)</b>                                  |           |              |              |              |              |            |
| Пудинг из творога (с ванилином) со сгущенным молоком | 110/10    |              | 20,86        | 8,82         | 23,09        | 258        |
| Чай с сахаром, урюком                                | 200/15/7  |              | 0,371        | 0,033        | 18,69        | 77         |
| <b>Итого:</b>  |           | <b>30,00</b> | <b>21,23</b> | <b>8,85</b>  | <b>41,78</b> | <b>335</b> |
| <b>(Комплекс 2)</b>                                  |           |              |              |              |              |            |
| Сэндвич с сыром                                      | 70        |              | 12,62        | 11,08        | 27,09        | 261        |
| Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом       | 150/5     |              | 6,6          | 5,24         | 33,07        | 215        |
| Чай с сахаром, урюком                                | 200/15/5  |              | 0,271        | 0,025        | 17,63        | 72         |
| <b>Итого:</b>  |           | <b>30,00</b> | <b>19,49</b> | <b>16,35</b> | <b>77,79</b> | <b>548</b> |
| <b>Горячее бесплатное питание младшие</b>            |           |              |              |              |              |            |
| Салат из свежих огурцов                              | 80        |              | 0,53         | 4,87         | 1,44         | 52         |
| Ёжики мясные с рисом в соусе томатном (п/ф)          | 60/40     |              | 11,8         | 9,4          | 9,23         | 174        |
| Пюре картофельное                                    | 150       |              | 3,47         | 6,00         | 22,03        | 146        |
| Напиток апельсиновый                                 | 200       |              | 0,20         | 0,01         | 25,73        | 105        |
| Хлеб ржано - пшеничный                               | 20        |              | 1            | 0,2          | 9            | 44         |
| Хлеб пшеничный                                       | 30        |              | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 71         |
| <b>Итого:</b>  |           | <b>53,41</b> | <b>19,28</b> | <b>20,72</b> | <b>82,19</b> | <b>592</b> |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>                     |           |              |              |              |              |            |
| Суп из овощей с мясными фрикадельками п/ф, сметаной  | 250/11/10 |              | 4            | 8,4          | 11,6         | 139        |
| Эч-почмак с говядиной                                | 100       |              | 6            | 4,9          | 40,3         | 229        |
| Компот из плодов сушёных ( урюк)                     | 200       |              | 1            | 0,1          | 30,6         | 128        |
| Хлеб ржано-пшеничный                                 | 28        |              | 1,4          | 0,28         | 12,6         | 62         |
| <b>Итого:</b>  |           | <b>48,00</b> | <b>12,40</b> | <b>13,66</b> | <b>95,06</b> | <b>558</b> |

МБОУ «Гимназия №9»  
Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

#poelidovolen

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

18 мая 2021 года

2 день

Наименование блюд

выход стоимос: белки жиры углев. ККАЛ

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

|   |     |             |            |             |            |
|---|-----|-------------|------------|-------------|------------|
| Фрукты свежие (яблоки)  | 140 | 0,56        | 0,6        | 13,8        | 66         |
| Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками, яйцом, м/растит.     | 70  | 5,2         | 10,5       | 7,8         | 147        |
| Салат Столичный (грудки куриные, огурцы сол., яйцо, соус Переменка) | 70  | 3,4         | 10,6       | 4,6         | 129        |
| <b>сред.</b>  |     | <b>3,05</b> | <b>7,2</b> | <b>8,74</b> | <b>114</b> |

## 1-ые БЛЮДА

|  |           |      |      |      |     |
|--|-----------|------|------|------|-----|
| Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной | 250/11/10 | 7,11 | 10,4 | 11,5 | 169 |
|--|-----------|------|------|------|-----|

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

|  |           |              |             |             |            |
|--|-----------|--------------|-------------|-------------|------------|
| Треска запечённая с сыром                                  | 60/5      | 11,2         | 5,32        | 2,12        | 101        |
| Бифштекс рубленый по-домашнему, огурцы свежие- доп.гарнир  | 90/40     | 13,7         | 13,4        | 8,9         | 208        |
| Гуляш из куриных грудок                                    | 75/50     | 14,5         | 15,6        | 2,84        | 210        |
| Сосиски отварн.с соусом Переменка, огурцы свеж.-доп.гарнир | 100/25/40 | 10,5         | 36,6        | 2           | 388        |
| <b>сред.</b>   |           | <b>12,48</b> | <b>17,7</b> | <b>3,97</b> | <b>227</b> |

## ГАРНИРЫ

|   |     |             |            |              |            |
|---|-----|-------------|------------|--------------|------------|
| Макароньы отварные (с маслом сливочным) | 180 | 6,77        | 5,4        | 43,1         | 248        |
| Капуста тушёная                         | 180 | 4,29        | 7,4        | 18,3         | 160        |
| <b>сред.</b>                            |     | <b>5,53</b> | <b>6,4</b> | <b>30,73</b> | <b>204</b> |

## НАПИТКИ

|  |          |             |            |              |           |
|--|----------|-------------|------------|--------------|-----------|
| Чай пакетированный черный, зелёный с сахаром, урюком | 200/15/7 | 0,08        | 0,0        | 15,2         | 62        |
| Компот из замороженной компотной смеси               | 200      | 2,42        | 0,1        | 26,6         | 108       |
| Компот из свежих плодов (яблоки)                     | 200      | 0,16        | 0,2        | 27,9         | 115       |
| <b>сред.</b>   |          | <b>0,89</b> | <b>0,1</b> | <b>23,22</b> | <b>95</b> |

|                                      |       |      |     |      |     |
|--------------------------------------|-------|------|-----|------|-----|
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный | 20/30 | 3,28 | 0,4 | 23,8 | 115 |
|--------------------------------------|-------|------|-----|------|-----|

**Итого- 73,00 25,23 31,8 90,4 755**

## КОМПЛЕКС 1

|                      |        |             |             |              |            |
|----------------------|--------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Каша рисовая вязкая  | 150    | 2,30        | 4,13        | 23,94        | 142        |
| Чай с сахаром        | 200/15 |             |             | 14,97        | 60         |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20     | 1           | 0,2         | 9            | 44         |
| <b>Итого</b>         |        | <b>8,00</b> | <b>3,30</b> | <b>47,91</b> | <b>246</b> |

## КОМПЛЕКС 2

|  |     |             |             |             |              |            |
|--|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 80  | 1,14        | 4,90        | 6,70        | 75           |            |
| Напиток из сухофруктов                         | 200 | 0,6         | 0,03        | 34,7        | 151          |            |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 20  | 1           | 0,2         | 9           | 44           |            |
| <b>Итого</b>                                   |     | <b>8,00</b> | <b>2,69</b> | <b>5,13</b> | <b>50,40</b> | <b>270</b> |

## КОМПЛЕКС 3

|                             |         |             |             |              |              |            |
|-----------------------------|---------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| Печенье «Курабье Бакинское» | 2 шт.30 | 2,33        | 10,41       | 19,17        | 133          |            |
| Чай с сахаром               | 200/15  |             |             | 14,97        | 60           |            |
| <b>Итого</b>                |         | <b>8,00</b> | <b>2,33</b> | <b>10,41</b> | <b>34,14</b> | <b>193</b> |

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



#poelidovolen

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

19 мая 2021 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         | 0,13         | 66         |
| Макароны отварные с сыром, маслом сливочным                            | 150/5  |              | 9,04         | 12,92        | 32,17        | 282        |
| Кофейный напиток с молоком   | 200    |              | 3,30         | 1,51         | 29,1         | 152        |
| Хлеб ржано - пшеничный   | 20     |              | 1            | 0,2          | 9            | 44         |
| <b>Итого:</b>  |        | <b>30,00</b> | <b>13,42</b> | <b>21,88</b> | <b>70,40</b> | <b>544</b> |
| <b>(Комплекс 2)</b>  |        |              |              |              |              |            |
| Плоды свежие (яблоки)  | 100    |              | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47         |
| Каша вязкая молочная из геркулес. крупы с маслом                       | 150/5  |              | 6,35         | 6,8          | 28,53        | 208        |
| Кофейный напиток с молоком   | 200    |              | 3,30         | 1,51         | 29,1         | 152        |
| Хлеб пшеничный   | 35     |              | 2,66         | 0,28         | 17,22        | 82         |
| <b>Итого:</b>  |        | <b>30,00</b> | <b>12,71</b> | <b>8,99</b>  | <b>84,65</b> | <b>489</b> |
| <b>Горячее бесплатное питание младшие</b>                              |        |              |              |              |              |            |
| Плоды свежие (яблоки)  | 120    |              | 0,48         | 0,48         | 11,76        | 56         |
| Овощи натуральные свежие (огурцы)                                      | 60     |              | 0,42         | 0,06         | 1,14         | 7          |
| Фрикассе из куриных грудок   | 50/50  |              | 11,63        | 10,57        | 4,10         | 143        |
| Рис отварной   | 150    |              | 3,78         | 9,06         | 32,05        | 194        |
| Чай с сахаром  | 200/15 |              | 0,21         | 0,05         | 15,02        | 61         |
| Хлеб ржано - пшеничный   | 20     |              | 1            | 0,2          | 9            | 44         |
| Хлеб пшеничный   | 30     |              | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 71         |
| <b>Итого:</b>  |        | <b>53,41</b> | <b>19,80</b> | <b>20,66</b> | <b>87,83</b> | <b>576</b> |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>                                       |        |              |              |              |              |            |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, с фрикадельками из птицы п/ф | 250/22 |              | 8,45         | 7,76         | 21,1         | 188        |
| Сосиски в тесте (крученые)   | 50/50  |              | 10,34        | 15,30        | 31           | 307        |
| Компот из замороженной вишни   | 200    |              | 0,2          | 0,05         | 26,6         | 108        |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 35     |              | 1,75         | 0,35         | 15,8         | 77         |
| <b>Итого:</b>  |        | <b>48,00</b> | <b>20,74</b> | <b>23,46</b> | <b>94,9</b>  | <b>680</b> |



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

19 мая 2021 года

3-ий день

Наименование блюд

|  | выход        | стоимос: | белки       | жиры       | углев.      | ККАЛ      |
|--|--------------|----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>  |              |          |             |            |             |           |
| Флоды свежие (яблоки)                              | 120          |          | 0,48        | 0,5        | 11,8        | 56        |
| Огурцы,помидоры свежие с маслом                    | 40/40/5      |          | 0,72        | 5,1        | 2,3         | 59        |
| Винегрет овощной (без лука), з/горошек- доп.гарнир | 100/10       |          | 1,6         | 10,2       | 8,6         | 133       |
|  | <b>сред.</b> |          | <b>0,93</b> | <b>5,3</b> | <b>7,55</b> | <b>83</b> |

**1-ые БЛЮДА**

|  |        |  |     |     |    |     |
|--|--------|--|-----|-----|----|-----|
| Суп картофельный с макаронными изделиями, с фрикадельками из птицы | 250/11 |  | 4,8 | 4,6 | 21 | 145 |
|--|--------|--|-----|-----|----|-----|

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

|  |              |  |              |             |             |            |
|--|--------------|--|--------------|-------------|-------------|------------|
| Треска запеченная  | 70           |  | 12,7         | 4,7         | 2,48        | 102        |
| Люля-кебаб, помидоры свежие- доп.гарнир  | 80/60        |  | 14,4         | 14,3        | 5,8         | 207        |
| Говядина со стручковой фасолью   | 40/40        |  | 12,5         | 17,3        | 3,21        | 219        |
| Цыплята запеченные (с томатом)   | 130          |  | 34,7         | 32,6        | 1,08        | 438        |
| Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с соусом Переменка, огурцы свежие - доп.гарнир | 200/30/60    |  | 23,5         | 30,0        | 40,8        | 529        |
|  | <b>сред.</b> |  | <b>18,57</b> | <b>17,2</b> | <b>3,14</b> | <b>241</b> |

**ГАРНИРЫ**

|                            |       |  |      |      |      |     |
|----------------------------|-------|--|------|------|------|-----|
| Пюре картофельное          | 120   |  | 2,75 | 3,7  | 17,2 | 115 |
| Спагетти отварные с маслом | 200/5 |  | 7,47 | 10,3 | 47,3 | 312 |

**сред. 5,11 7,0 32,27 214**

**НАПИТКИ**

|                             |              |  |             |            |              |           |
|-----------------------------|--------------|--|-------------|------------|--------------|-----------|
| Чай с сахаром,лимоном       | 200/15/7     |  | 0,08        | 0,0        | 15,2         | 62        |
| Кисель из концентрата       | 200          |  |             |            | 13,1         | 53        |
| Компот из смеси сухофруктов | 200          |  | 0,44        | 0,0        | 31,8         | 137       |
|                             | <b>сред.</b> |  | <b>0,17</b> | <b>0,0</b> | <b>20,03</b> | <b>84</b> |

|                                      |       |  |      |     |      |     |
|--------------------------------------|-------|--|------|-----|------|-----|
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный | 20/30 |  | 3,28 | 0,4 | 23,8 | 115 |
|--------------------------------------|-------|--|------|-----|------|-----|

**Итого- 73,00 28,07 29,9 86,8 737**  
**Итого с 73,00 27,89 35,7 92,1 811**  
 самост.блю дом-

**КОМПЛЕКС 1**

|                       |             |  |             |             |              |            |
|-----------------------|-------------|--|-------------|-------------|--------------|------------|
| Каша ячневая вязкая   | 150         |  | 5,26        | 4,17        | 33,54        | 193        |
| Кисель из концентрата | 200         |  |             |             | 13,1         | 53         |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 20          |  | 1           | 0,2         | 9            | 44         |
| <b>Итого</b>          | <b>8,00</b> |  | <b>6,26</b> | <b>4,37</b> | <b>55,64</b> | <b>290</b> |

**КОМПЛЕКС 2**

|                                     |             |  |             |             |              |            |
|-------------------------------------|-------------|--|-------------|-------------|--------------|------------|
| Бутерброд сыром (хлеб белый I сорт) | 20/10       |  | 4,15        | 2,80        | 9,80         | 82         |
| Чай с сахаром                       | 200/15      |  |             |             | 14,97        | 60         |
| <b>Итого</b>                        | <b>8,00</b> |  | <b>4,15</b> | <b>2,80</b> | <b>24,77</b> | <b>142</b> |

**КОМПЛЕКС 3**

|                       |             |  |             |             |              |            |
|-----------------------|-------------|--|-------------|-------------|--------------|------------|
| Печенье «Морковное»   | 2 шт/30     |  | 1,8         | 8,4         | 19,15        | 146        |
| Кисель из концентрата | 200         |  |             |             | 13,1         | 53         |
| <b>Итого</b>          | <b>8,00</b> |  | <b>1,80</b> | <b>8,40</b> | <b>32,25</b> | <b>199</b> |



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn

8-(800)-234-33-88





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

20 мая 2021 года

| Наименование продуктов   | Выход        | Стои-ть | Белки        | Жиры         | Угл-ды       | Ккал       |
|--|--------------|---------|--------------|--------------|--------------|------------|
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>   |              |         |              |              |              |            |
| <b>(Комплекс 1)</b>  |              |         |              |              |              |            |
| Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом                        | 150/5        |         | 5,917        | 5,565        | 25,06        | 181        |
| Чай с сахаром  | 200/15       |         | 0,02         | 0,05         | 14,98        | 60         |
| Пицца с колбасой и сыром   | 85           |         | 11,91        | 10,5         | 39,8         | 303        |
| <b>Итого:</b>  | <b>30,00</b> |         | <b>17,85</b> | <b>16,12</b> | <b>79,84</b> | <b>544</b> |
| <b>(Комплекс 2)</b>  |              |         |              |              |              |            |
| Плоды свежие (яблоки)  | 100          |         | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47         |
| Блинчики (п/ф) с абрикосовой начинкой                                  | 1 шт/60      |         | 3,3          | 2,1          | 20,1         | 114        |
| Чай с сахаром, лимоном   | 200/15/5     |         | 0,066        | 0,01         | 15,13        | 62         |
| <b>Итого:</b>  | <b>30,00</b> |         | <b>3,77</b>  | <b>2,51</b>  | <b>45,03</b> | <b>223</b> |
| <b>Горячее бесплатное питание младшие</b>                              |              |         |              |              |              |            |
| Овощи натуральные свежие (помидоры)                                    | 80           |         | 0,88         | 0,16         | 3,04         | 19         |
| Грудки куриные (филе) в сливочно - томатном соусе                      | 60/30        |         | 10,01        | 14,75        | 2,81         | 188        |
| Каша гречневая рассыпчатая   | 150          |         | 5,71         | 5,19         | 30,28        | 179        |
| Компот из свежих плодов (яблоки)                                       | 200          |         | 0,14         | 0,16         | 27,87        | 115        |
| Хлеб ржано - пшеничный   | 20           |         | 1            | 0,2          | 9            | 44         |
| Хлеб пшеничный   | 30           |         | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 71         |
| <b>Итого:</b>  | <b>53,41</b> |         | <b>20,02</b> | <b>20,70</b> | <b>87,76</b> | <b>616</b> |
| <b>Горячий завтрак (старшие)</b>                                       |              |         |              |              |              |            |
| Щи из свеж.капусты с картофелем,мясными фрикаделька-ми п/ф,со сметаной | 250/22/5     |         | 7,97         | 8,76         | 9,16         | 182        |
| Кольцо песочное  | 48           |         | 4,18         | 14,4         | 24,8         | 247        |
| Компот из замороженной чёрной смородины                                | 200          |         | 0,25         | 0,1          | 25,8         | 107        |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 35           |         | 1,75         | 0,35         | 15,8         | 77         |
| <b>Итого:</b>  | <b>48,00</b> |         | <b>14,15</b> | <b>23,56</b> | <b>75,53</b> | <b>613</b> |



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

20 мая 2021 года

4 день

| Наименование блюд  | выход        | стоимость    | белки        | жиры        | углев.       | ККАЛ       |
|--|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>                    |              |              |              |             |              |            |
| Фрукты свежие (яблоки)   | 120          |              | 0,48         | 0,5         | 11,8         | 56         |
| Бутерброд с сыром, маслом (батон в/с)                                | 30/10/10     |              | 4,94         | 9,3         | 15,5         | 165        |
| Овощи натуральные свежие (огурцы)                                    | 80           |              | 0,56         | 0,1         | 1,52         | 9          |
|  | <b>сред.</b> |              | <b>1,99</b>  | <b>3,30</b> | <b>9,59</b>  | <b>77</b>  |
| <b>1-ые БЛЮДА</b>  |              |              |              |             |              |            |
| Щи из свеж.капусты с картофелем,с мясными фрикадельками, со сметаной | 250/11/10    |              | 3,83         | 8,2         | 9,53         | 128        |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>  |              |              |              |             |              |            |
| Нагетсы куриные  | 6шт/96       |              | 20,00        | 24,0        | 2,93         | 305        |
| Треска запеченная с сыром, соусом Переменка                          | 65/5/5       |              | 11,7         | 7,6         | 2,3          | 124        |
| Мясо по-Милански   | 190          |              | 20,4         | 23,1        | 13,6         | 347        |
|  | <b>сред.</b> |              | <b>15,85</b> | <b>15,8</b> | <b>2,62</b>  | <b>215</b> |
| <b>ГАРНИРЫ</b>   |              |              |              |             |              |            |
| Каша гречневая рассыпчатая   | 170          |              | 7,5          | 6,1         | 47,5         | 275        |
| Капуста тушеная  | 200          |              | 4,72         | 8,3         | 20           | 176        |
|  | <b>сред.</b> |              | <b>6,11</b>  | <b>7,2</b>  | <b>33,73</b> | <b>226</b> |
| <b>НАПИТКИ</b>   |              |              |              |             |              |            |
| Чай пакетированный черный,зелёный с сахаром                          | 200/15       |              |              |             | 15           | 60         |
| Компот из плодов сушёных ( урюк)                                     | 200          |              | 1            | 0,1         | 30,6         | 128        |
| Напиток апельсиновый   | 200          |              | 0,14         | 0,0         | 24,4         | 101        |
|  | <b>сред.</b> |              | <b>0,38</b>  | <b>0,0</b>  | <b>23,32</b> | <b>96</b>  |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный                                 | 20/30        |              | 3,28         | 0,4         | 23,8         | 115        |
| <b>Итого- Итого с самост.блюдо-</b>                                  |              | <b>73,00</b> | <b>27,61</b> | <b>26,8</b> | <b>93,01</b> | <b>728</b> |
|  |              | <b>73,00</b> | <b>25,46</b> | <b>32,3</b> | <b>79,14</b> | <b>718</b> |

|  |         |             |              |             |              |               |
|--|---------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>КОМПЛЕКС 1</b>                                |         |             |              |             |              |               |
| Пюре из бобовых                                  | 150.3   |             | 17,5         | 1,2         | 36,8         | 229           |
| Чай с сахаром                                    | 200/15  |             |              |             | 14,97        | 60            |
| Хлеб ржано-пшеничный                             | 20      |             | 1            | 0,2         | 9            | 44,00         |
| <b>Итого</b>                                     |         | <b>8,00</b> | <b>18,50</b> | <b>1,42</b> | <b>60,76</b> | <b>332,55</b> |
| <b>КОМПЛЕКС 2</b>                                |         |             |              |             |              |               |
| Бутерброд с маслом сливочным (хлеб белый 1 сорт) | 25/8    |             | 2,00         | 6,00        | 12,00        | 112           |
| Чай с сахаром                                    | 200/15  |             |              |             | 14,97        | 60            |
| <b>Итого</b>                                     |         | <b>8,00</b> | <b>2,00</b>  | <b>6,00</b> | <b>26,97</b> | <b>172</b>    |
| <b>КОМПЛЕКС 3</b>                                |         |             |              |             |              |               |
| Печенье сдобное «Американер с кунжутом»          | 2 шт/30 |             | 2,7          | 9,34        | 17,4         | 147           |
| Чай с сахаром                                    | 200/15  |             |              |             | 14,97        | 60            |
| <b>Итого</b>                                     |         | <b>8,00</b> | <b>2,70</b>  | <b>9,34</b> | <b>32,37</b> | <b>207</b>    |

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



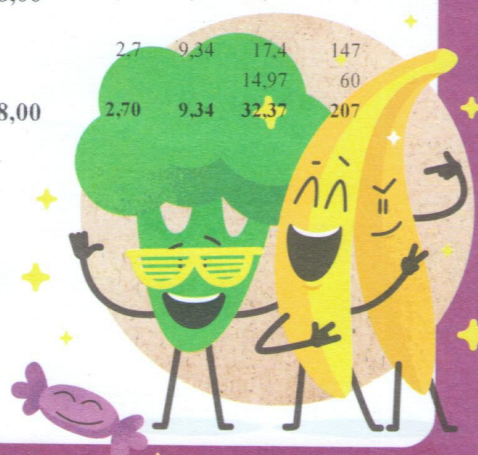
WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

21 мая 2021 года

## Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

### ПЯТНИЦА

#### (Комплекс 1)

|   |           |              |              |             |              |            |
|---|-----------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|
| Сырники "Классические" со сгущенным молоком | 2шт/70/20 | 19,6         | 6,27         | 26,1        | 243          |            |
| Чай с молоком                               | 200       | 1,71         | 0,8          | 17,42       | 88           |            |
| <b>Итого:</b>                               |           | <b>30,00</b> | <b>21,35</b> | <b>7,07</b> | <b>43,52</b> | <b>331</b> |

#### (Комплекс 2)

|   |           |              |              |              |              |            |
|---|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным (батон) | 25/10/5   | 4,595        | 7,035        | 12,65        | 133          |            |
| Каша молочная "Янтарная" с маслом сливочным | 150/5     | 6,46         | 11,28        | 29,70        | 255          |            |
| Чай с сахаром, урюком                       | 200/15/10 | 0,521        | 0,045        | 20,28        | 84           |            |
| <b>Итого:</b>                               |           | <b>30,00</b> | <b>11,58</b> | <b>18,36</b> | <b>62,63</b> | <b>472</b> |

#### Горячее бесплатное питание младшие

|                                |     |              |              |              |              |            |
|--------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Фрукты свежие (яблоки)         | 120 | 0,48         | 0,48         | 11,76        | 56           |            |
| Салат из свежих огурцов        | 80  | 0,53         | 4,87         | 1,44         | 52           |            |
| Запеканка картофельная с мясом | 180 | 14,89        | 14,72        | 24,89        | 258          |            |
| Напиток лимонный               | 200 | 0,14         | 0,02         | 24,43        | 101          |            |
| Хлеб ржано - пшеничный         | 20  | 1            | 0,2          | 9            | 44           |            |
| Хлеб пшеничный                 | 30  | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 71           |            |
| <b>Итого:</b>                  |     | <b>53,41</b> | <b>19,32</b> | <b>20,53</b> | <b>86,28</b> | <b>582</b> |

#### Горячий завтрак (старшие)

|  |           |              |              |              |             |            |
|--|-----------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками п/ф со сметаной | 250/22/10 | 7,32         | 10,9         | 18           | 200         |            |
| Пицца с колбасой и сыром   | 85        | 11,91        | 10,5         | 39,8         | 303         |            |
| Кисель из концентрата  | 200       |              |              | 13,1         | 53          |            |
| Хлеб пшеничный   | 40        | 3,04         | 0,32         | 19,7         | 94          |            |
| <b>Итого:</b>  |           | <b>48,00</b> | <b>22,27</b> | <b>21,74</b> | <b>90,5</b> | <b>650</b> |



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

21 мая 2021 года

5 день

Наименование блюд

| Наименование блюд   | выход        | стоимос:    | белки      | жиры        | углев.    | ККАЛ |
|---|--------------|-------------|------------|-------------|-----------|------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>               |              |             |            |             |           |      |
| Яйцо под соусом "Переменка"                                     | 48/5         | 6,37        | 6,1        | 0,55        | 105       |      |
| Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками, яйцом, м/растит. | 60           | 4,05        | 8,9        | 5,11        | 117       |      |
| Салат из свежих огурцов   | 90           | 0,63        | 5,5        | 1,63        | 58        |      |
| <b>сред.</b>  | <b>сред.</b> | <b>3,68</b> | <b>6,8</b> | <b>2,43</b> | <b>93</b> |      |

**1-ые БЛЮДА**

|                                      |        |      |     |      |     |
|--------------------------------------|--------|------|-----|------|-----|
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,56 | 6,9 | 17,3 | 142 |
|--------------------------------------|--------|------|-----|------|-----|

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

|  |              |              |             |             |            |
|--|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|
| Треска тушёная с овощами (филе)                              | 65/40        | 10,5         | 5,6         | 4,76        | 113        |
| Котлеты "Школьные" запечённые, помидоры свежие - доп. гарнир | 95/60        | 14,8         | 14,4        | 9,4         | 223        |
| Шашлычок из куриной грудки (со сметаной)                     | 90           | 17,2         | 19,4        | 1,13        | 247        |
| <b>сред.</b>   | <b>сред.</b> | <b>14,18</b> | <b>13,2</b> | <b>5,10</b> | <b>194</b> |

**ГАРНИРЫ**

|                                    |              |             |             |              |            |
|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Каша полбяная рассыпчатая с маслом | 200/5        | 7,24        | 11,8        | 38,8         | 290        |
| Рагу овощное                       | 160          | 3,17        | 8,7         | 19,1         | 169        |
| <b>сред.</b>                       | <b>сред.</b> | <b>5,21</b> | <b>10,2</b> | <b>28,95</b> | <b>229</b> |

**НАПИТКИ**

|                        |              |             |            |              |            |
|------------------------|--------------|-------------|------------|--------------|------------|
| Чай с сахаром, лимоном | 200/15/7     | 0,08        | 0,0        | 15,2         | 62         |
| Напиток яблочный       | 200          | 0,1         | 0,1        | 26,4         | 108        |
| Напиток из сухофруктов | 200          | 0,55        | 0,0        | 34,7         | 151        |
| <b>сред.</b>           | <b>сред.</b> | <b>0,24</b> | <b>0,0</b> | <b>25,43</b> | <b>107</b> |

|                                      |       |      |     |      |    |
|--------------------------------------|-------|------|-----|------|----|
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный | 20/20 | 2,52 | 0,4 | 18,8 | 91 |
|--------------------------------------|-------|------|-----|------|----|

Итого с  
самост.блю

|               |              |              |             |              |            |
|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|
| дом-          | 73,00        | 54,15        | 21,2        | 100,8        | 833        |
| <b>Итого-</b> | <b>73,00</b> | <b>25,83</b> | <b>30,6</b> | <b>80,75</b> | <b>715</b> |

**КОМПЛЕКС 1**

|                      |             |             |             |             |            |
|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Каша полбяная вязкая | 150         | 3,6         | 4,6         | 19,4        | 134        |
| Чай с сахаром        | 200.15      |             |             | 14,97       | 60         |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20          | 1           | 0,2         | 9           | 44,00      |
| <b>Итого</b>         | <b>8,00</b> | <b>4,60</b> | <b>4,80</b> | <b>43,4</b> | <b>238</b> |

**КОМПЛЕКС 2**

|                                    |             |             |             |              |            |
|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Бутерброд с сыром (хлеб белый 1 с) | 20/10       | 4,15        | 2,80        | 9,80         | 82         |
| Чай с сахаром                      | 200.15      |             |             | 14,97        | 60         |
| <b>Итого</b>                       | <b>8,00</b> | <b>4,15</b> | <b>2,80</b> | <b>24,77</b> | <b>142</b> |

**КОМПЛЕКС 3**

|                             |             |             |              |              |            |
|-----------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| Печенье «Земелах»           | 2 шт/30     | 2,33        | 10,41        | 19,17        | 133        |
| Компот из смеси сухофруктов | 200         | 0,4         | 0,0          | 31,8         | 137        |
| <b>Итого</b>                | <b>8,00</b> | <b>2,77</b> | <b>10,43</b> | <b>50,97</b> | <b>270</b> |

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

Мобильное приложение  
«Поёл и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88

#poelidovolen



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

22 мая 2021 года

6 день

СУББОТА

**ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)**

|                                       |         |             |            |             |           |
|---------------------------------------|---------|-------------|------------|-------------|-----------|
| Плоды свежие (яблоки)                 | 100     | 0,4         | 0,4        | 9,8         | 47        |
| Огурцы, помидоры свежие с маслом      | 30/30/5 | 0,54        | 5,1        | 1,7         | 56        |
| Бутерброд с сыром, маслом (батон в/с) | 35/10/5 | 5,3         | 7,3        | 18          | 160       |
| <b>сред.</b>                          |         | <b>2,08</b> | <b>4,3</b> | <b>9,83</b> | <b>88</b> |

**1-ые БЛЮДА**

|   |           |      |     |      |     |
|---|-----------|------|-----|------|-----|
| Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками | 250/10/11 | 14,4 | 9,6 | 28,7 | 260 |
|---|-----------|------|-----|------|-----|

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

|  |           |              |             |             |            |
|--|-----------|--------------|-------------|-------------|------------|
| Сосиски отварн. с соусом Переменка, огурцы свеж.-доп. гарнир | 100/25/40 | 10,5         | 36,6        | 2           | 388        |
| <b>сред.</b>   |           | <b>10,50</b> | <b>36,6</b> | <b>2,00</b> | <b>388</b> |

**ГАРНИРЫ**

|                                 |     |             |            |              |            |
|---------------------------------|-----|-------------|------------|--------------|------------|
| Макаронны отварные (с м/сливоч) | 180 | 6,69        | 6,0        | 42,6         | 251        |
| <b>сред.</b>                    |     | <b>6,69</b> | <b>6,0</b> | <b>42,57</b> | <b>251</b> |

**НАПИТКИ**

|                                 |     |             |            |              |           |
|---------------------------------|-----|-------------|------------|--------------|-----------|
| Сок в ассортименте разливной 1л | 200 | 1           | 0,2        | 20,2         | 92        |
| <b>сред.</b>                    |     | <b>1,00</b> | <b>0,2</b> | <b>20,20</b> | <b>92</b> |

|                                      |       |      |     |      |     |
|--------------------------------------|-------|------|-----|------|-----|
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный | 20/30 | 3,28 | 0,4 | 23,8 | 115 |
|--------------------------------------|-------|------|-----|------|-----|

**Итого- 73,00 23,55 47,5 98,4 934**

**КОМПЛЕКС 1**

|   |        |             |             |             |             |            |
|---|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Спагетти отварные (с маслом растительным) | 150    | 5,60        | 5,07        | 35,90       | 212         |            |
| Чай с сахаром                             | 200/15 |             |             | 14,97       | 60          |            |
| Хлеб сельский                             | 20     | 1           | 0,2         | 9           | 44,00       |            |
| <b>Итого</b>                              |        | <b>8,00</b> | <b>6,60</b> | <b>52,7</b> | <b>59,9</b> | <b>316</b> |

**КОМПЛЕКС 2**

|                                     |        |             |             |             |             |            |
|-------------------------------------|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Бутерброд сыром (хлеб белый 1 сорт) | 20/10  | 4,15        | 2,80        | 9,80        | 82          |            |
| Чай с сахаром                       | 200/15 |             |             | 14,97       | 60          |            |
| <b>Итого</b>                        |        | <b>8,00</b> | <b>4,15</b> | <b>2,80</b> | <b>24,8</b> | <b>142</b> |

**КОМПЛЕКС 3**

|                              |         |             |             |             |              |            |
|------------------------------|---------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Печенье слобное «Шоколадное» | 2 шт/30 | 2,7         | 9,34        | 17,4        | 147          |            |
| Чай с сахаром                | 200/15  |             |             | 14,97       | 60           |            |
| <b>Итого</b>                 |         | <b>8,00</b> | <b>2,70</b> | <b>9,34</b> | <b>32,37</b> | <b>207</b> |



Директор МБОУ  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

