

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

24 мая 2021 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ПОНЕДЕЛЬНИК

(Комплекс 1)

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

Итого: 30,00 8,36 5,92 62,42 337

(Комплекс 2)

Бутерброд с сыром, маслом сливочным (батон)

35/15/15 6,69 15,88 18,11 243

Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом

150/5 5,84 5,26 38,48 232

Чай с сахаром

200/15 0,21 0,05 15,02 61

Итого: 30,00 12,74 21,19 71,61 536

Горячее бесплатное питание младшие

Фрукты свежие (яблоки)

120 0,48 0,48 11,76 56

Овощи натуральные соленные (огурцы)

60 0,48 0,06 1,02 8

Котлеты "Школьные" запеченные (п/ф)

95 12,19 10,97 10,75 198

Каша гречневая вязкая с маслом сливочным

150/5 3,50 8,26 21,83 176

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

Итого: 53,41 20,20 20,27 84,35 616

Горячий завтрак (старшие)

Борщ Сибирский(с фасолью) с мясн.фрикадельками п/ф,со сметаной

250/22/10 8,45 10,5 16,5 197

Пицца с колбасой и сыром

85 11,91 10,5 39,8 303

Компот из замороженной вишни

200 0,2 0,05 26,6 108

Хлеб ржано-пшеничный

32 1,6 0,32 14,4 70

Итого: 48,00 22,16 21,37 97,3 678



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

24 мая 2021 года

1 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимос:	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,5	12,7	61
Огурцы, помидоры свежие с маслом	40/40/5		0,72	5,1	2,3	59
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками, яйцом, м/растит.	60		4,05	8,9	5,11	117
Сыр порциями	30		7,9	8,0		106
	сред.		3,30	5,6	5,04	86

1-ЫЕ БЛЮДА

Борщ Сибирский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10		4,68	10,2	13,34	165
---	-----------	--	------	------	-------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Говядина тушёная	45/50		15,9	18,3	2,55	239
Бифштекс рубленый по-домашнему, огурцы свежие- доп. гарнир	90/50		13,7	13,4	8,9	208
Треска запечённая с сыром	65/5		13,1	5,7	2,3	113
Цыплята запечённые (с томатом), огурцы свежие- доп. гарнир	120/25		32	30,1	1	404
Плов с куриными грудками, огурцы свежие - доп. гарнир	80/200/25		25,4	37,3	55	659
	сред.		18,68	16,9	3,69	241

ГАРНИРЫ

Каша гречневая рассыпчатая	180		6,9	6,2	43,5	258
Спагетти отварные с маслом	180/5		6,70	9,60	42,40	283
	сред.		6,80	7,9	42,95	271

НАПИТКИ

Чай пакетированный чёрный, зелёный с сахаром	200/15				15	60
Напиток из сухофруктов	200		0,55	0,03	34,7	151
Кисель из концентрата	200				13,1	53
	сред.		0,18	0,0	20,92	88

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	20/30		3,28	0,4	23,8	115
Итого с самост.блюдо						
дом-		73,00	32,18	43,4	104,7	948
Итого-		73,00	32,24	30,9	96,36	800

КОМПЛЕКС 1

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

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
Итого		8,00	2,00	6,00	26,97	172

КОМПЛЕКС 3

Пшеница пшеница	3 шт/42		3,6	4,7	29,76	201
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Итого		8,00	3,60	4,70	44,73	261

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn

8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

25 мая 2021 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ВТОРНИК

(Комплекс 1)

Запеканка из творога (с ванилином) со сгущенным молоком

120/10 23,19 7,91 23,47 260

Чай с сахаром, лимоном.

200/15/5 0,07 0,01 15,13 62

Итого:

30,00 23,26 7,92 38,60 322

(Комплекс 2)

Сэндвич с сыром

70 12,62 11,08 27,09 261

Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом

150/5 5,59 5,179 29,71 195

Чай с сахаром, лимоном

200/15/5 0,07 0,01 15,13 62

Итого:

30,00 18,28 16,27 71,93 518

Горячее бесплатное питание младшие

Салат из свежих огурцов

80 0,53 4,87 1,44 52

Жаркое из птицы (грудки куриные)

50/150 16,20 15,08 33,97 322

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

Итого:

53,41 20,15 20,55 87,04 604

Горячий завтрак (старшие)

Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадель-

250/22 6,37 5,92 21,2 164

ками п/ф

Корж Яблочный

65 4,3 7,7 44 251

Напиток апельсиновый

200 0,14 0,0 24,4 101

Хлеб пшеничный

41 3,12 0,33 20,2 96

Итого:

48,00 13,93 13,97 109,8 612



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

25 мая 2021 года

2 день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Наименование блюд	выход	стоимос:	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,5	12,7	61
Бутерброд с сыром (батон в/с)	30/25		12	11,0	26,6	256
Салат "Успех" (огурцы свеж., яйцо, сыр, масло растит.)	75		4,29	12,1	5,25	148
Салат из свежих огурцов	100		0,7	6,1	1,81	64
сред.			4,38	7,4	11,59	132

1-ые БЛЮДА

Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) с мясными фрикадельками	250/11		4,6	4,4	21	143
--	--------	--	-----	-----	----	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Треска запечённая	65		11,8	4,4	2,3	95
Голень запечённая, помидоры свежие- доп. гарнир	100/50		23,1	23,0	1,36	306
Котлеты "Пожарские", помидоры свежие-доп. гарнир	95/50		12,8	12,3	11,1	205
Сосиски отварные с соусом Переменка помидоры свеж.-доп. гар.	100/20/50		10,4	20,1	0,8	226
Грудки куриные (филе) в сливочно-томатном соусе (2вар.)	70/30		13,8	23,2	3,14	277
сред.			14,37	16,6	3,75	222

ГАРНИРЫ

Рис отварной	200		4,7	7,2	49,4	281
Пюре картофельное	100		2,3	3,0	14,3	96
сред.			3,50	5,1	31,85	189

НАПИТКИ

Чай пакетированный черный, зелёный с сахаром	200/15				15	60
Напиток лимонный	200		0,14	0,0	24,4	101
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,6	128
сред.			0,38	0,0	23,32	96

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

Итого- 73,00 25,90 29,6 94,27 753,9

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
Итого	8,00		3,30	4,33	47,91	246

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
Итого	8,00		2,69	5,13	50,40	270

КОМПЛЕКС 3

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



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

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

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

26 мая 2021 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

СРЕДА

(Комплекс 1)

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,917	5,565	25,06	181
Кофейный напиток с молоком	200		3,30	1,51	29,1	152
Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82
Итого:		30,00	12,28	7,76	81,18	462

(Комплекс 2)

Сыр (порционно)	20		5,26	5,32		70
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5		6,6	5,24	33,07	215
Кофейный напиток с молоком	200		3,30	1,51	29,1	152
Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82
Итого:		30,00	17,82	12,35	79,39	519

Горячее бесплатное питание младшие

Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Овощи натуральные свежие (огурцы)	80		0,56	0,08	1,52	9
Мясо "Болоньезе"	100		9,50	12,80	4,15	157
Макароны (гр. А) отварные (масло сливочное)	150		5,35	6,50	20,98	165
Напиток апельсиновый	200		0,20	0,04	25,73	96
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		53,41	19,37	20,34	87,90	598

Горячий завтрак (старшие)

Суп гороховый с гренками, с фрикадельками из птицы п/ф	250/10/22		16,22	11,1	28,8	282
Эч-почмак с говядиной	100		6	4,9	40,3	229
Напиток яблочный	200		0,1	0,1	26,4	108
Хлеб ржано-пшеничный	31		1,55	0,31	14,0	68
Итого:		48,00	23,87	16,44	109,4	687



Директор
Калькулятор
Зав. производством

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

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

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

26 мая 2021 года

3-ий день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимос:	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60		0,66	0,2	2,3	14
Яйцо под соусом "Переменка" с з/горошком (доп. гарнир)	0,5шт/10/10		3,5	8,4	1,3	95
	сред.		1,52	3,0	4,47	52
1-ые БЛЮДА						
Суп гороховый с гречками, с фрикадельками из птицы	250/10/11		12,6	8,0	28,6	238
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	120/50		18,8	21,3	16,7	334
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные, огурцы свежие -доп. гарнир	90/70		14,1	15,6	8,1	226
Треска запечённая с сыром, соусом Переменка	70/5/5		14	8,8	2,7	146
Шашлык из куриной грудки(с сметаной)	100		19,1	21,6	1,3	274
	сред.		16,52	16,8	7,21	245
ГАРНИРЫ						
Макаронные изделия отварные с маслом сливоч.	180/5		6,70	9,60	42,40	283
Рагу овощное	150		2,8	7,3	17	145
Каша полбяная рассыпчатая с маслом	180/5		6,5	11,0	35	264
	сред.		5,33	9,3	31,47	231
НАПИТКИ						
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7		1,27	0,1	28,7	119
Компот из смеси сухофруктов	200		0,44	0,0	31,8	137
Напиток апельсиновый	200		0,14	0,0	24,4	101
	сред.		0,62	0,0	28,31	119
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	20/20		2,52	0,4	18,8	91
Итого- Итого с самост.блю дом-		73,00	26,51	29,5	90,3	738
		73,00	51,26	16,1	97,4	754

КОМПЛЕКС 1

Каша ячневая вязкая	150		5,26	4,17	33,54	193
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	15		1	0,2	9	44,00
Итого		8,00	6,26	4,37	55,64	290

КОМПЛЕКС 2

Бутерброд с сыром (хлеб белый 1с)	20.10		4,15	2,80	9,80	82
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Итого		8,00	4,15	2,80	24,77	142

КОМПЛЕКС 3

Печенье «Морковное»	2 шт/30		1,8	8,4	19,15	146
Чай с сахаром	200				13,1	53
Итого		8,00	1,80	8,40	32,25	199



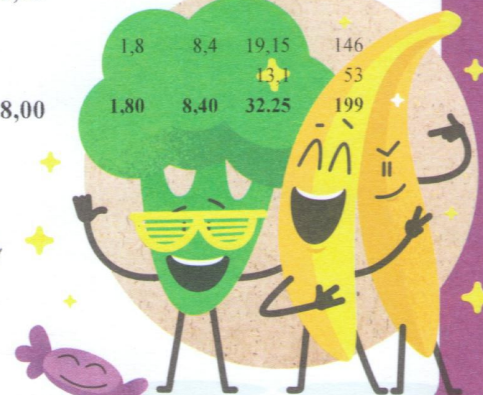
Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

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



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

27 мая 2021 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ЧЕТВЕРГ

(Комплекс 1)

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,08	66
Каша вязкая молочная из манной крупы смаслом	150/5	5,72	5,083	31,64	202
Чай с сахаром, урюком	200/15/7	0,37	0,033	18,69	88
Хлеб пшеничный	34	2,58	0,27	16,73	80
Итого:	30,00	9,15	13,04	76,94	483

(Комплекс 2)

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша вязкая молочная из рисовой и пшенной крупы с маслом сливочным	150/5	4,664	5,325	25,37	175
Какао с молоком	200	4	2,1	25,17	145
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82
Итого:	30,00	11,72	8,11	77,56	449

Горячее бесплатное питание младшие

Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14
Биточки рыбные из фарша минтая (п/ф)	100	12,2	13,05	9,43	159
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,47	6,00	17,49	177
Напиток из сухофруктов	200	0,55	0,03	31,71	150
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:	53,41	20,16	19,64	84,67	615

Горячий завтрак (старшие)

Щи из свеж.капусты с картофелем,мясными фрикаделька-ми п/ф,со сметаной	250/22/10	6,67	10	9,72	157
Сосиски в тесте (кручённые)	100	10,34	15,30	31	307
Компот из замороженной вишни	200	0,2	0,1	26,6	108
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,0	66
Итого:	48,00	18,71	25,65	81	638



Директор МБОУ
Калькулятор
Зав. производством

Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

27 мая 2021 года

4 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Овощи натуральные свежие (огурцы)	75		0,53	0,1	1,43	8
Винегрет овощной (без лука)	100		1,3	10,2	7,93	129
	сред.		0,74	3,56	6,39	61
1-ые БЛЮДА						
Щи из свеж.капусты с картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,7	7,4	9,35	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Гуляш из говядины	45/50		13,8	14,1	3,5	196
Люля-кебаб, помидоры свежие- доп.гарнир	80/50		14,4	14,3	5,8	207
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	80/5		20,6	19,8	0,3	263
Рыбный киш из трески	140		17,5	21,4	28,5	378
	сред.		16,27	16,1	3,20	222
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5		6,9	9,8	43,5	291
Рис отварной с овощной смесью	150		5,3	6,6	43,2	253
Картофель запечённый (с паприкой)	120		2,81	6,6	22,7	162
	сред.		5,00	7,67	36,47	235
НАПИТКИ						
Чай пакетированный черный,зелёный с сахаром	200/15				15	60
Напиток яблочный	200		0,1	0,1	26,4	108
Компот из замороженной компотной смеси	200		2,42	0,1	26,6	108
	сред.		0,84	0,1	22,66	92
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	20/30		3,28	0,4	23,8	115
	Итого-	73,00	26,14	27,8	92,48	726
	Итого с					
	самост.блю	73,00	23,71	32,7	83,55	727
	дом-					

КОМПЛЕКС 1

Пюре из бобовых с маслом (горох)

Чай с сахаром

Хлеб ржано-пшеничный

Итого

КОМПЛЕКС 2

Бутерброд с маслом сливочным (хлеб белый 1 сорт)

Чай с сахаром

Итого

КОМПЛЕКС 3

Печенье сдобное «Американер» с кунжутом

Чай с сахаром

Итого

КОМПЛЕКС 4

Чай с сахаром

Чай с сахаром

Чай с сахаром

Чай с сахаром

Чай с сахаром

Чай с сахаром

Чай с сахаром

Чай с сахаром

Чай с сахаром

Чай с сахаром

Директор
Калькулятор
Зав. производством

МБОУ «Гимназия №9»
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

28 мая 2021 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ПЯТНИЦА

(Комплекс 1)

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Макароны отварные с сыром, маслом сливочным	150/5	9,04	12,92	32,17	282
Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61
Хлеб пшеничный	21	1,6	0,17	10,33	49
Итого:	30,00	11,25	13,54	67,32	439

(Комплекс 2)

Бутерброд с сыром, маслом сливочным (батон)	35/10/5	5,295	7,3	18,03	160
Каша молочная "Янтарная" с маслом сливочным	150/5	6,46	11,28	29,70	255
Чай с сахаром, лимоном	200/15/5	0,07	0,01	15,13	62
Итого:	30,00	11,82	18,59	62,86	477

Горячее бесплатное питание младшие

Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Салат из свежих огурцов	60	0,39	3,65	1,08	39
Плов с говядиной	50/150	15,13	16,09	27,98	288
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
Итого:	53,41	19,49	20,71	79,60	559

Горячий завтрак (старшие)

Суп картофельный с фрикадельками из птицы п/ф	250/11	4,3	4,5	20,1	138
Пицца с колбасой и сыром	85	11,91	10,5	39,8	303
Сок в ассортименте разливной 1л	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб ржано-пшеничный	33	1,65	0,33	14,9	73
Итого:	48,00	18,86	15,53	95,0	606



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

28 мая 2021 года

5 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимос:	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Огурцы, помидоры свежие с маслом	30/30/5		0,45	5,1	1,4	54
Бутерброд с сыром, маслом (батон в/с)	35/10/5		4,9	9,3	15,5	166

сред. 1,92 4,9 8,90 89

1-ые БЛЮДА

Суп картофельный	250		2,02	2,4	15,9	93
------------------	-----	--	------	-----	------	----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Треска тушёная с овощами (филе)	60/60		10,5	5,6	4,8	113
Котлеты "Школьные", огурцы свежие - доп. гарнир	95/60		14,8	14,4	9,42	223
Грудки куриные (филе) запечённые с сыром, томатом	80/3		21	23,5	0,3	3
Сосиски отварные с соусом Переменка, огурцы свеж.-доп. гарнир	100/20/50		10,4	20,1	0,8	226
Голень куриная в сливочном маринаде, огурцы свежие-доп. гарнир.	90/30		23,1	23,0	1,36	306

сред. 15,96 17,3 3,34 174

ГАРНИРЫ

Картофель тушёный	120		2,6	8,5	19,6	166
Спагетти отварные с маслом	200/5		7,43	6,7	47,3	279
	сред.		5,02	7,6	33,44	223

НАПИТКИ

Чай пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/15/7/15		1,1		28,7	118
Компот из замороженной вишни	200		0,2	0,1	26,6	108
Какао с молоком	200		4	2,1	25,2	145
	сред.		1,77	0,7	26,82	124

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

Итого с
самост.блю
дом-

Итого- 73,00 27,93 31,0 96,3 724

КОМПЛЕКС 1

Каша пшеничная вязкая	150		4,23	5,01	24,24	159
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44,00
Итого		8,00	5,23	5,21	46,34	256

КОМПЛЕКС 2

Салат из свеклы с соусом Переменка	80		1,12	4,50	6,73	72
Компот из смеси сухофруктов	200		0,4	0,02	31,8	137
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44,00
Итого		8,00	2,56	4,72	47,53	253

КОМПЛЕКС 3

Печенье весовое	2 шт/42		3,6	4,7	29,76	201
Напиток лимонный	200		0,1		24,43	101
Итого		8,00	3,74	4,70	54,19	302

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

29 мая 2021 года

6 день

СУББОТА

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,8	56
Салат из свежих огурцов	90	0,63	5,5	1,63	58
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками, яйцом, м/растит.	60	4,05	8,9	5,11	117
сред.		2,27	4,7	8,44	87

1-ые БЛЮДА

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

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Пельмени "Для Умников и умниц" отварные соусом Переменка,	220/20	25,8	29,0	44,6	543
сред.		25,80	29,0	44,60	543

ГАРНИРЫ

сред. 0,00 0,0 0,00 0,0

НАПИТКИ

Сок в ассортименте разливной 1л	200	1	0,2	20,2	92
сред.		1,0	0,2	20,20	92

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

Итого- 73,00 32,3 34,3 97,0 837

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
Итого		8,00	4,60	43,4	238

КОМПЛЕКС 2

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

КОМПЛЕКС 3

Печенье «Земеллах»	2 шт/30	2,33	10,41	19,17	133
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		31,8	137
Итого		8,00	2,77	50,97	270



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

