

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

20 декабря 2021 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ПОНЕДЕЛЬНИК

(Комплекс 1)

Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	2 шт/90/20	6,39	5,048	39	228	
Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145	
Итого:		30,00	10,36	7,15	64,17	373

(Комплекс 2)

Бутерброд с сыром (батон)	30/15	6,19	4,86	15,42	131	
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5	4,6	5,08	32,55	201	
Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145	
Итого:		30,00	14,76	12,04	73,14	477

Горячее бесплатное питание младшие

Салат из белокачанной капусты	80	1,24	4,06	7,52	72	
Плов с говядиной	40/120	10,78	13,27	32,06	293	
Компот из замороженной компотной смеси	200	0,13	0,02	11,15	46	
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,25	55	
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	
Итого:		53,41	16,06	17,88	79,20	548

Горячий завтрак (старшие)

Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф	250/11	4,3	4,5	20,1	138	
Вак-балиш с мясом и рисом	90	9,4	12,50	29,5	270	
Чай с молоком	200	1,52	0,76	10,4	59	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9,0	44	
Итого:		48,00	16,24	17,96	69,0	511

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

20 декабря 2021 года

1 день

Наименование блюд

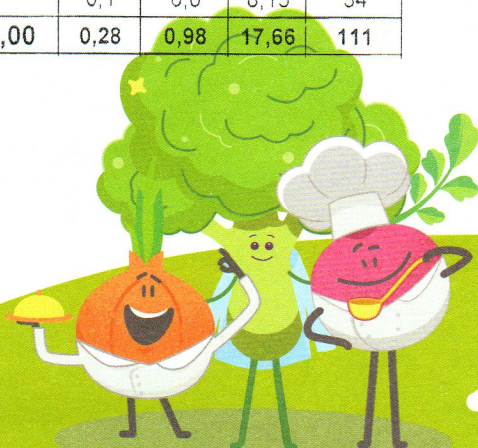
	выход	стоимо	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,8	56
Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	60		4,4	9,0	6,7	126
Яйцо по соусом "Переменка" с зеленым горошком	48/10/5		6,54	11,3	1,08	132
	сред.		3,81	6,91	6,51	105
1-ЫЕ БЛЮДА						
Суп картофельный с рисом, с фрикадельками из птицы п/ф	200/11		3,44	3,8	14,2	107
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты Аппетитные мясо-куриные п/ф, мексиканская смесь с красной фасолью отварная (доп. гарнир)	90/30		17,09	16,7	7,63	270
Горбуша по-Московски	75/20		19,1	14,1	1,94	212
Голень куриная в сливочном маринаде, мексиканская смесь с красной фасолью отварная (доп. гарнир)	80/10/15		24,8	26,7	5,74	360
	сред.		20,33	19,19	5,10	281
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,6	5,4	41,9	242
Картофель запечённый (с паприкой)	90		2,09	5,0	17	120
	сред.		4,35	5,2	29,45	181
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток лимонный	200		0,14	0,0	24,4	101
	сред.		0,07	0,01	16,22	66,5
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,8	91
	Итого с					
	самост.бл	73,00	28,58	43,51	71,97	802
	Итого-	73,00	31,07	31,64	76,12	724

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша пшеничная вязкая	150		4,23	4,28	24,24	154
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	4,98	4,43	44,09	240
КОМПЛЕКС 2						
Бутерброд с сыром (хлеб белый 1с)	20/10		4,15	2,80	9,80	82
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Итого:		8,00	4,15	2,80	24,77	142
КОМПЛЕКС 3						
Печенье сдобное Мягкое	1шт/15		0,22	0,97	9,51	77
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,1	0,0	8,15	34
Итого:		8,00	0,28	0,98	17,66	111

Директор МБОУ
Калыкулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



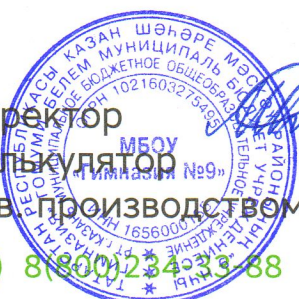
Меню

МБОУ «Гимназия №9»

21 декабря 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ВТОРНИК						
(Комплекс 1)						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10		21,58	10,98	22,63	277
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Итого:		30,00	21,60	10,99	30,62	309
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	35/20/10		7,96	13,58	18,07	228
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,917	5,565	25,06	181
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Итого:		30,00	13,90	19,15	51,12	441
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат из моркови	60		0,63	6,95	8,34	95
Рагу из куриных грудок	40/120		10,90	10,82	17,60	211
Кисель из концентрата	200				6,30	53
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		53,41	15,29	18,69	67,76	530
Горячий завтрак (старшие)						
Борщ с капустой, картофелем, мясными фрикадельками п/ф со сметаной	250/22/10		5,7	9,2	12,8	157
Маффин Шоколадный	50		3,2	10,4	29,8	211
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,08	11,9	49
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		48,00	9,98	19,88	63,5	461

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

21 декабря 2021 года

2 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоим.	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Винегрет овощной	130		1,59	13,2	9,3	164
Салат "Мечта" (капуста св., кукуруза, з/гор консер., масло растительное)	100		2,08	15,2	6	170
	сред.		1,40	9,7	9,36	132

1-ые БЛЮДА

Борщ с капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы п/ф, со сметаной	250/11/5		3,8	7,5	12,6	134
--	----------	--	-----	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Горбуша запечённая с сыром (филе)	80/8		20,6	12,7	2,8	208
Бифштекс рубленый по-домашнему п/ф, цветная капуста отварная (доп гарнир)	90/25		14,3	14,1	9,74	220
Гуляш из куриных грудок	80/50		21,8	27,2	3,33	346
Нагетсы куриные (п/ф), цветная капуста отварная (доп гарнир)	5шт/80/25		17,4	20,9	3,7	270
	сред.		18,51	18,7	4,89	261

ГАРНИРЫ

Макаронные изделия отварные с маслом	180/3		6,8	7,5	43,2	268
Капуста тушёная	100		2,35	4,1	10	88
	сред.		4,58	5,8	26,58	178

НАПИТКИ

Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,1	0,04	10,7	44
	сред.		0,08	0,03	9,36	39

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,8	91
---	-------	--	------	-----	------	----

Итого с
самост.бл
юдом-

Итого- 73,00 27,08 34,59 69,02 701

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша рисовая вязкая	150		2,14	4,10	22,24	135
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	2,89	4,25	43,96	228
КОМПЛЕКС 2						
Винегрет овощной (огурцы солёные)	50		0,61	5,10	3,59	63
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	1,36	5,25	25,31	156
КОМПЛЕКС 3						
Печенье сдобное "Шоколадное"	1шт/15		1,6	5,2	9,6	67
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Итого:		8,00	1,60	5,20	22,70	120

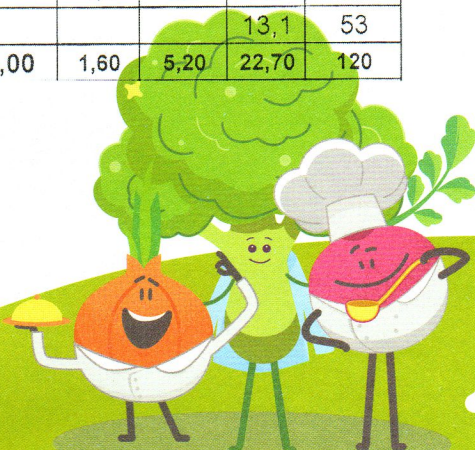
Директор
Калькулятор
Зав. производством



8 (800) 234-33-88



@depta.kzn



Меню



МБОУ «Гимназия №9»

22 декабря 2021 года

Наименование продуктов Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

СРЕДА

(Комплекс 1)

Плоды свежие (яблоки)	140		0,56	0,56	13,72	66
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,35	6,8	28,53	208
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,08	0,01	8,19	34
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:		30,00	9,24	8,24	65,86	387

(Комплекс 2)

Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,43	11,77	15,15	178
Макаронны отварные с сыром, маслом сливочным	150/5		9,03	11,83	32,16	272
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,08	0,01	8,19	34
Итого:		30,00	11,54	23,61	55,50	484

Горячее бесплатное питание младшие

Салат из квашенной капусты	60		0,96	3,05	4,94	53
Котлеты "Школьные" запеченные (п/ф)	90		9,40	8,89	9,60	156
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5		5,68	8,09	35,98	240
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,25	55
Итого:		53,41	17,35	20,29	69,91	538

Горячий завтрак (старшие)

Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками п/ф	250/11		4,6	4,4	21	143
Пицца с курицей и сыром	85		14,90	17,60	30	340
Напиток Лимонный	200		0,14	0,0	24,43	101
Хлеб ржано-пшеничный	35		1,75	0,35	15,8	77
Итого:		48,00	21,39	22,36	91,3	661

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8 (800) 234 33 88



@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

22 декабря 2021 года

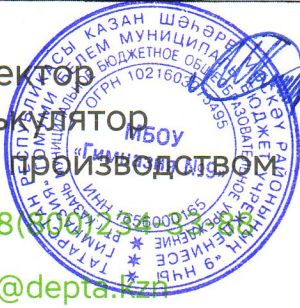
3-ий день

Наименование блюд

	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Салат из квашеной капусты (квашеная капуста, лук, сахар, масло растит.)	75		1,19	3,8	6,18	66
Бутерброд с сыром, маслом	30/10/10		5	10,8	15,11	179
	сред.		2,24	5,0	11,34	102
1-ые БЛЮДА						
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками (п/ф)	200/11		4,04	3,9	16,9	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты "Пожарские" п/ф, европейская смесь заморож. (доп. гарнир)	90/45		13	12,4	13,6	218
Цыплята запечённые	110		29,1	31,9	0,08	404
Горбуша запеченная с овощами	75/30		15,9	10,9	3,13	175
	сред.		19,34	18,41	5,60	266
Блинчики п/ф со сгущённым молоком	5шт/225/45		15,6	12,2	94,7	553
	сред.		15,60	12,19	94,70	553
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное	110		2,4	3,4	16,2	106
Рис отварной с овощной смесью (мексиканская смесь с красной фасолью)	180		6,4	8,0	52	303
	сред.		4,40	5,7	34,12	205
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
	сред.		0,06	0,02	9,80	40
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,8	91
	Итого с самост.бл юдом-	73,00	20,42	17,61	134,7	786
	Итого-	73,00	28,55	29,52	79,70	703

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша ячневая вязкая	150		5,26	4,17	33,54	193
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,0	8,15	34
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	6,07	4,33	48,44	260
КОМПЛЕКС 2						
Салат Витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/раст.)	60		0,75	3,08	6,53	58
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	1,50	3,23	13,28	91
КОМПЛЕКС 3						
Печенье Земелакс	2шт/30		0,44	1,94	19,02	145
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Итого:		8,00	0,44	1,94	33,99	205

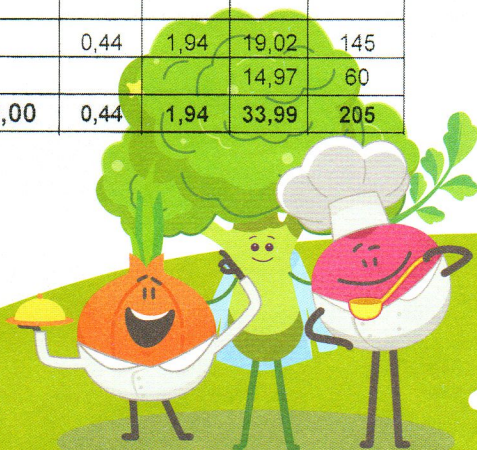
Директор
Калькулятор
Зав. производством



8 (800) 734 23 88



@depta.kzn



Меню



МБОУ «Гимназия №9»

23 декабря 2021 года

Наименование продуктов **Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал**

ЧЕТВЕРГ

(Комплекс 1)

Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Блинчики (п/ф) с абрикосовой начинкой	1 шт/60		3,3	0,9	18,6	96
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Итого:		30,00	3,80	1,39	38,35	184

(Комплекс 2)

Бутерброд с сыром (батон)	45/30		11,26	9,28	23,13	223
Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	150/5		5,72	5,08	31,64	202
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Итого:		30,00	17,00	14,37	62,76	457

Горячее бесплатное питание младшие

Салат из моркови с яблоками	60		0,59	6,08	5,26	79
Картофель тушеный с фаршем	180		13,38	14,00	26,70	286
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,25	55
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		53,41	17,52	20,58	65,96	523

Горячий завтрак (старшие)

Щи из свеж.капусты с картофелем,с фрикадельками из птицы п/ф,со сметаной	250/22/10		5,65	9,8	9,6	150
Корж Яблочный	65		3,30	5,90	34	251
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,1	0,0	10,71	44
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
Итого:		48,00	10,55	15,99	68	511

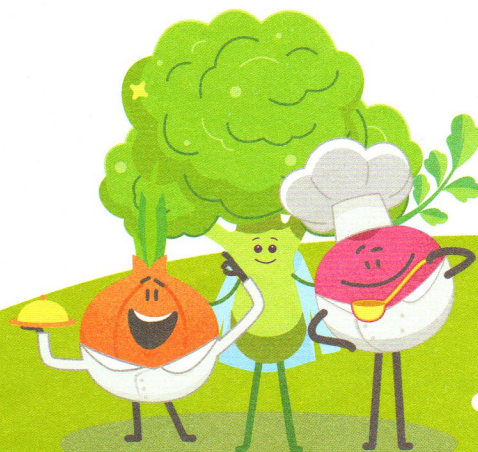
Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)2413688



@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

23 декабря 2021 года

4 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ	
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)							
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61	
Салат Столичный (грудки курицы, картофель, огурцы соленые, яйцо, соус Переменка)	65		4,30	10,48	4,39	130	
Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка"	100		5,18	6,8	7,39	112	
	сред.		3,33	5,93	8,17	101	
1-ые БЛЮДА							
Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельками из птицы п/ф со сметаной	250/11/5		3,84	7,6	9,28	122	
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	75/10		21,7	23,2	2,7	308	
Горбуша запеченная с сыром, соусом Переменка	80/8/8		20,6	17,1	3,14	249	
	сред.		21,14	20,12	2,92	279	
Мясо по-Милански	180		19,3	21,9	12,9	328	
	сред.		20,46	28,57	21,25	427	
ГАРНИРЫ							
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,4	173	
Рагу овощное	100		1,87	5,09	11,2	99	
	сред.		3,04	5,3	18,80	136	
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	9,97	41	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	103	
	Итого с	самост.бл	73,00	26,60	34,95	60,48	671
	Итого-	73,00	30,31	31,84	60,95	659	

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Пюре из бобовых с маслом (горох)	150/2		17,3	2,7	36,1	237
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	18,02	2,80	57,82	330
КОМПЛЕКС 2						
Салат из свеклы с соусом Переменка	60		0,84	3,36	5,04	54
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,00	1,84	3,56	29,01	158
КОМПЛЕКС 3						
Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	1шт/15		1,35	4,67	8,7	73
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,1	0,0	8,15	34
Итого:		8,00	1,41	4,68	16,85	107

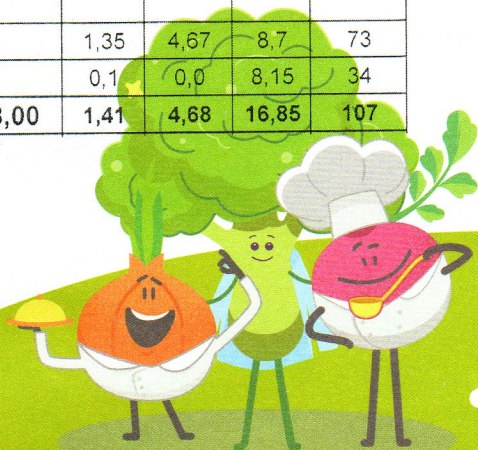
Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)7234733



@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

24 декабря 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПЯТНИЦА						
(Комплекс 1)						
Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2шт/70/15		19,3	5,85	23,3	226
Чай с молоком	200/8		1,52	0,755	10,389	59
Итого:		30,00	20,82	6,61	33,69	285
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/10		6,28	12,11	15,5	197
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5		6,6	5,99	33,07	220
Чай с молоком	200/8		1,52	0,755	10,389	59
Итого:		30,00	14,40	18,86	58,96	476
Горячее бесплатное питание младшие						
Салат из свеклы отварной с маслом	60		0,85	3,65	5,02	56
Котлеты куриные "Нежные" (п/ф)	90		8,2	7,2	5,9	121
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5		6,66	9,02	41,91	276
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,71	44
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		53,41	19,09	20,35	87,30	612
Горячий завтрак (старшие)						
Рассольник Ленинградский с фрикадельками из птицы п/ф со сметаной	250/22/5		7,32	10,9	17,9	200
Кекс Волжский	50		3,2	10,4	29,8	211
Кисель	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		48,00	11,52	21,50	69,8	508

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

24 декабря 2021 года

5 день

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,8	56
Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	60		4,4	9,0	6,69	126
Салат Витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/раст) с яйцом	90/0,5шт		4,25	7,5	9,98	126
	сред.		3,04	5,7	9,48	103
1-ые БЛЮДА						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,4	6,1	17,4	134
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Горбуша запечённая	90		20,8	11,9	3,93	205
Говядина со стручковой фасолью	40/40		12,5	17,3	3,19	219
Котлеты "Нежные" (п/ф), европейская смесь заморож. (доп. гарнир)	90/60		16,8	18,2	12,7	277
Шашлычок из куриной грудки на шампуре	90		15,5	18,0	1,13	227
	сред.		16,39	16,33	5,24	232
ГАРНИРЫ						
Каша полбяная рассыпчатая с маслом	180/5		6,5	11,0	35	264
Картофель тушёный	100		2,16	7,1	16,3	138
	сред.		4,33	9,0	25,65	201
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	9,58	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,1	68
	Итого с					
	самост.бл	73,00	44,29	18,47	85,4	696
	юдом-					
	Итого-	73,00	25,72	31,29	64,07	643

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша пшённая вязкая	150		4,23	5,01	24,24	159
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	4,98	5,16	44,09	245
КОМПЛЕКС 2						
Салат Витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/раст.)	60		0,75	3,08	6,53	58
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	1,50	3,23	28,25	151
КОМПЛЕКС 3						
Печенье весовое	3шт/42		3,6	4,7	29,76	201
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Итого:		8,00	3,60	4,70	42,86	254

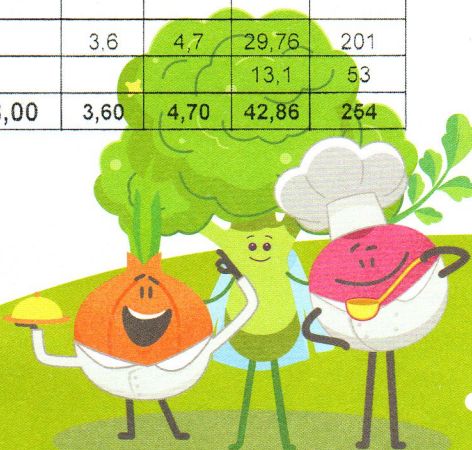
Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234*33-88



@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

25 декабря 2021 года

6 день

СУББОТА

Наименование блюд

	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Сыр порционно	20		5,26	5,32		70
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	150/5		17,8	15,5	31,4	337
Кекс "Волжский"	50		3,2	10,4	29,8	221
Чай пакетированный с сахаром,лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,3	11,3	55
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,2	9,84	47
Итого-	73,00	29,09	29,09	31,48	90,24	764

Наименование блюд	Выход	Стоимос	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша полбяная вязкая	150		3,6	4,6	19,4	134
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	4,35	4,75	41,1	227
КОМПЛЕКС 2						
Бутерброд с сыром (хлеб белый 1с)	20/10		4,15	2,80	9,80	82
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Итого:		8,00	4,15	2,80	24,77	142
КОМПЛЕКС 3						
Печенье Земелакс	2шт/30		0,44	1,94	19,02	145
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Итого:		8,00	0,44	1,94	33,99	205

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800) 234-35-88

@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

27 декабря 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
(Комплекс 1)						
Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	2 шт/90/20		6,39	5,048	39	228
Какао с молоком	200		3,97	2,1	25,168	145
Итого:		30,00	10,36	7,15	64,17	373
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром (батон)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Какао с молоком	200		3,97	2,1	25,168	145
Итого:		30,00	14,76	12,04	73,14	477
Горячее бесплатное питание младшие						
Салат из квашенной капусты	60		0,96	3,05	4,94	53
Котлеты "Школьные" запеченые (п/ф)	90		9,40	8,89	9,60	156
Рис отварной	150		3,83	5,43	40,01	224
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		53,41	17,53	17,82	86,45	582
Горячий завтрак (старшие)						
Суп Любительский с мясными фрикадельками п/ф	250/22		6,12	6,05	18,80	177
Вак-балиш с мясом и рисом	90		9,4	12,50	29,5	270
Чай с сахаром	200/8		0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
Итого:		48,00	16,81	18,80	67,5	534

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

27 декабря 2021 года

1 день

Наименование блюд

	выход	стоимо	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Салат "Мечта" (капуста свеж, кукуруза, зел.горошек, масло растительное)	60		1,24	9,14	3,6	102
Салат из моркови с яблоками (морковь, яблоки, сахар, масло раст.)	90		0,89	9,0	7,9	119
Сыр порционно	15		3,94	4,0		53
	сред.		2,02	7,38	3,83	91

1-ЫЕ БЛЮДА

Суп Любительский с гречневой крупой	200		2,00	2,4	14,85	90
-------------------------------------	-----	--	------	-----	-------	----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Говядина тушёная	50/30		15,7	17,3	1,53	224
Ёжики мясные (п/ф) в томатном соусе	120/50		18,8	21,3	16,5	333
Горбуша по-Московски	85/20		21,4	14,9	1,94	227
Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	85/10		24,1	26,8	0,3	340
	сред.		19,98	20,06	5,06	281

ГАРНИРЫ

Рис отварной	200		5,11	7,2	53,4	299
Картофель запечённый	90		2,1	4,9	17	121
	сред.		3,61	6,1	35,20	210

НАПИТКИ

Чай черный,зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
	сред.		0,06	0,02	9,80	40

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102
---	-------	--	------	-----	------	-----

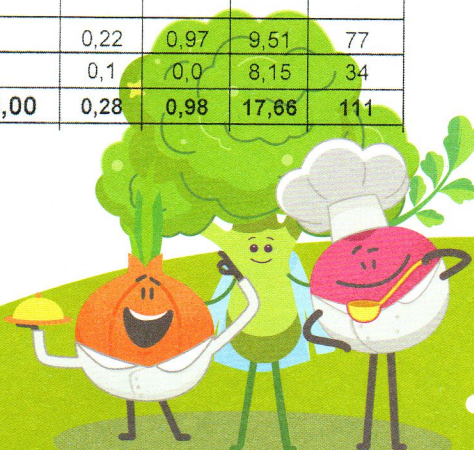
Итого с самост.бл юдом-	73,00	28,83	46,97	67,60		817
Итого-	73,00	28,44	33,94	74,97		724

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Макароньы отварные (с мас.растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,00	6,60	5,27	58,0	309
КОМПЛЕКС 2						
Салат из белокочанной капусты с маслом раст.	60		1,20	3,60	7,20	67
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,00	2,20	3,80	31,17	171
КОМПЛЕКС 3						
Печенье сдобное Мягкое	1шт/15		0,22	0,97	9,51	77
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,1	0,0	8,15	34
Итого:		8,00	0,28	0,98	17,66	111

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8 (800) 234 33 88

@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

28 декабря 2021 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ВТОРНИК

(Комплекс 1)

Вареники с творогом, сгущенным молоком	8шт/160/20	22,09	8,04	48,36	358	
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	34	
Итого:		30,00	22,15	8,05	56,50	392

(Комплекс 2)

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/20/10	7,59	13,44	15,5	215	
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,917	5,565	25,06	181	
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,07	0,01	8,14	34	
Итого:		30,00	13,57	19,02	48,70	430

Горячее бесплатное питание младшие

Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54	
Жаркое из птицы (грудки куриные)	40/120	10,8	12,05	17,53	221,8	
Кисель из концентрата	200			6,30	53	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого:		53,41	15,49	16,02	64,99	500

Горячий завтрак (старшие)

Борщ Сибирский с мясными фрикадельками п/ф, сметаной	250/22/5	5,83	8,7	13,68	158	
Маффин Лимонный	50	3,2	10,4	29,8	211	
Кисель	200			13,1	53	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66	
Итого:		48,00	10,53	19,35	70,1	488

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

28 декабря 2021 года

2 день

Наименование блюд

	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Винегрет овощной	130		1,59	13,2	9,3	164
Бутерброд с сыром, маслом	30/10/10		5	10,8	15,11	179
	сред.		2,37	8,17	12,39	135
1-ЫЕ БЛЮДА						
Борщ Сибирский с фрикадельками из птицы (п/ф) со сметаной	200/11/5		3,77	5,2	10,50	104
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Фрикассе из куриных грудок	70/50		20,9	23,4	4,36	314
Бифштекс рубленый по-домашнему п/ф, цветная капуста отварная (доп. гарнир)	90/25		14,3	14,1	9,74	220
Горбуша запечённая с сыром (филе)	80/8		20,6	12,7	2,8	208
	сред.		18,55	16,72	5,63	247
ГАРНИРЫ						
Макароны отварные с маслом	180/5		6,8	9,0	43,2	281
Капуста тушёная	120		2,35	4,1	10	88
	сред.		4,58	6,6	26,59	185
НАПИТКИ						
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,1	0,04	10,7	44
	сред.		0,08	0,03	9,36	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,1	68
	Итого с самост.бл юдом-	73,00	43,24	20,57	85,28	711
	Итого-	73,00	27,47	31,74	68,10	674

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Пюре из бобовых с маслом (горох)	150/2		17,3	2,7	36,1	237
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	18,02	2,80	57,82	330
КОМПЛЕКС 2						
Винегрет овощной (огурцы солёные)	50		0,61	5,10	3,59	63
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	1,36	5,25	25,31	156
КОМПЛЕКС 3						
Печенье весовое	3шт/42		3,6	4,7	29,76	201
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,1	0,1	11,9	49
Итого:		8,00	3,68	4,78	41,66	250

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)734-50388



@depta.kzn

