

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

30 марта 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ВТОРНИК						
(Комплекс 1)						
Пудинг из творога (с ванилином) со сгущенным молоком	110/10		20,86	8,82	23,09	258
Чай с сахаром, лимоном, курагой	200/15/7/20		1,273	0,057	28,73	119
Итого:		30,00	22,13	8,87	51,82	377
(Комплекс 2)						
Сэндвич с сыром	70		12,62	11,08	27,09	261
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,917	5,565	25,06	181
Чай с сахаром	200/15		0,21	0,05	15,02	61
Итого:		30,00	18,75	16,70	67,17	503
Горячее бесплатное питание младшие						
Салат из свеклы с яблоками	80		0,88	4,93	9,07	84
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном (п/ф)	60/40		14,48	12,43	14,45	217
Пюре картофельное	150		3,282	4,657	22,03	146
Компот из замороженной вишни	200		0,2	0,05	26,6	108
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		53,41	22,12	22,51	95,91	670
Горячий завтрак (старшие)						
Суп из овощей с мясными фрикадельками п/ф, сметаной	250/11/5		7,11	10,4	11,5	169
Блинчики п/ф со сгущенным молоком	3шт/135/15		8,50	6,30	50	292
Чай с сахаром	200/15		0,02	0	15	60
Хлеб сельский	22		1,1	0,22	9,9	48
Итого:		45,00	16,73	16,90	86,58	569



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

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

30 марта 2021 года

2 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки, бананы)	130		1,24	0,6	20	93
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками, яйцом, м/растит.	75		5,54	11,2	8,3	157
Салат Столичный (грудки куриные, огурцы сол., яйцо, соус Переменка)	75		4,05	11,3	4,94	138
	сред.		3,61	7,7	11,07	129

1-ые БЛЮДА

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

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Горбуша запечённая с сыром (филе)	50/5		11,8	7,6	1,8	123
Бифштекс рубленый по-домашнему, огурцы солёные- доп. гарнир	90/40		13,7	13,4	8,9	208
Гуляш из куриных грудок	90/60		25,9	26,0	3,41	352
Сосиски отварн. с соусом Переменка, огурцы солён.-доп. гарнир	100/20/40		10,5	36,6	2	388
	сред.		15,47	20,9	4,03	268

ГАРНИРЫ

Макароны отварные (с маслом сливочным)	180		6,77	5,4	43,1	248
Капуста тушёная	170		4,05	7,0	17,3	151
	сред.		5,41	6,2	30,22	200

НАПИТКИ

Чай черный, зелёный пакетированный с сахаром	200/15				15	60
Напиток апельсиновый	200		0,2	0,0	25,7	105
Напиток яблочный	200		0,1	0,1	26,4	108
	сред.		0,10	0,0	22,37	91

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

Итого- 69,00 27,11 35,2 86,5 779

КОМПЛЕКС 1

Пюре из бобовых с маслом	150/3		17,5	1,2	36,8	229
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Хлеб сельский	25		1,25	0,25	11,25	55
Итого		8,00	18,75	1,47	63,01	344

КОМПЛЕКС 2

Салат из свеклы отварной с маслом растительным	80		1,14	4,87	6,69	75
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб сельский	25		1,25	0,25	11,25	55
Итого		8,00	2,39	5,12	31,04	183

КОМПЛЕКС 3

Печенье весовое	3 шт/48		3,6	4,7	29,76	201
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Итого		8,00	3,6	4,7	42,86	254

Директор
Калькулятор
Зав. производством

WWW.POELIDOVOLEN

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

#poelidovolen

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

31 марта 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
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,58	8,625	35,34	242
Какао с молоком	200	4	2,1	25,17	145
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	13,5	66
Итого:	30,00	11,48	11,43	83,81	500

(Комплекс 2)

Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
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
Итого:	30,00	10,13	8,79	69,39	416

Горячее бесплатное питание младшие

Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	8
Фрикассе из куриных грудок	50/50	14,936	14,76	3,63	242
Рис отварной	150/5	3,874	9,059	40,05	257
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,08	0,01	15,2	62
Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:	53,41	23,13	24,81	95,42	740

Горячий завтрак (старшие)

Суп картофельный с макаронными изделиями, с фрикадельками из птицы п/ф	250/33	8,45	7,76	21,1	188
Сосиски в тесте (крученые)	50/50	10,34	15,30	31	307
Компот из плодов сушёных (курага)	200	1		33,4	135
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	13,5	66
Итого:	45,00	21,29	23,36	99,4	696



#poelidovolen

WWW.POELIDOVOLEN

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

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

31 марта 2021 года

3-ий день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки, бананы)	100		0,95	0,5	15,4	72
Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка"	100		8,36	0,1	13,6	157
Икра кабачковая	60		1,14	5,3	4,62	71
сред.			3,48	2,0	11,19	100

1-ые БЛЮДА

Суп картофельный с макаронными изделиями, с фрикадельками из птицы	200/11		4,2	4,0	16,8	120
--	--------	--	-----	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Горбуша запеченная	50		10,5	6,3	1,8	105
Люля-кебаб, огурцы солёные - доп. гарнир	80/60		14,4	14,3	5,75	207
Говядина со стручковой фасолью	40/40		12,5	17,3	3,21	219
Цыплята запеченные (с томатом), огурцы солёные- доп. гарнир	120/50		32	30,1	0,98	404
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные соусом Переменка, огурец солёный- доп. гарнир	220/30/50		25,9	34,5	45	595
сред.			17,35	17,0	2,94	234

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 черный, зелёный пакетированный с сахаром	200/15				15	60
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/15/5		0,08	0,0	15,2	62
Компот из плодов сушёных (урюк, чернослив)	200		0,73	0,1	31	130
сред.			0,27	0,0	20,39	84

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/25		3,28	0,4	23,8	115
----------------------------------	-------	--	------	-----	------	-----

Итого- Итого с самост.блю дом-	69,00	29,50	26,4	90,5	746
	69,00	32,88	36,9	100,3	894

КОМПЛЕКС 1

Каша гречневая вязкая	150		3,50	4,64	22,03	144
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44,00
Итого		8,00	4,50	4,84	46,00	248

КОМПЛЕКС 2

Винегрет овощной (без лука)	50		0,76	6,10	4,67	77
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44,00
Итого		8,00	1,76	6,30	28,64	181

КОМПЛЕКС 3

Печенье «Курабье Бакинское»	2 шт/30		1,75	0,27	15,42	71
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Итого		8,00	1,75	0,27	30,39	131,12

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen

WWW.POELIDOVOLEN

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

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

1 апреля 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЧЕТВЕРГ						
(Комплекс 1)						
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/5		6,6	5,24	33,07	215
Чай с сахаром	200/15		0,21	0,05	15,02	61
Элеш с птицей (филе куриное)	100		10,05	16,77	34,16	329
Хлеб сельский	25		1,25	0,25	11,25	55
Итого:	30,00		18,11	22,31	93,50	660
(Комплекс 2)						
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	200/15/7		0,27	0,06	15,23	63
Итого:	30,00		3,97	2,56	45,13	224
Горячее бесплатное питание младшие						
Икра кабачковая (для детского питания)	80		1,14	5,34	4,62	71
Грудки куриные (филе) в сливочно - томатном соусе	60/30		11,607	13,05	1,14	233
Каша гречневая рассыпчатая	150		5,74	5,19	36,28	215
Компот из замороженной компотной смеси	200		2,42	0,06	29,60	106
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:	53,41		24,19	24,08	95,40	740
Горячий завтрак (старшие)						
Щи из свеж.капусты с картофелем,мясными фрикаделька-ми п/ф,со сметаной	250/22/5		7,97	8,76	9,16	182
Пирожное песочное с варёной сгущёнкой	50		2,3	10,5	42,8	264
Напиток из замороженной клюквы	200		0,13	0,05	24,9	103
Хлеб сельский	22		1,1	0,22	9,9	48
Итого:	45,00		11,50	19,53	86,76	597

Директор МБОУ
Калькулятор
Зав. производством

Мобильное Приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

1 апреля 2021 года

4 день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки, бананы)	100		0,95	0,5	15,4	72
Бутерброд с сыром, маслом (батон в/с)	35/10/5		12	11,0	26,6	256
Овощи натуральные солёные (огурцы)	50		0,4	0,1	0,85	7
Винегрет овощной (без лука)	100		1,3	10,2	7,93	129

сред. 3,66 5,4 12,68 116

1-ые БЛЮДА

Щи из свеж. капусты с картофелем, мясными фрикадельками, со сметаной	200/11/5		4,03	9,0	9,58	137
--	----------	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Нагетсы куриные, огурец солёный-доп. гарнир	6шт/96/40		20,00	24,0	2,93	305
Горбуша запечённая с сыром, соусом Переменка	50/5/5		12,9	10,7	2	155
Мясо по-Милански	210		22,6	25,5	15,1	383

Блинчики с абрикосовой начинкой со сгущённым молоком	3шт/180/20		11,3	4,4	66,9	354
сред.		16,43	17,4	2,47	230	

ГАРНИРЫ

Каша гречневая рассыпчатая	180		6,89	6,2	43,5	258
Капуста тушёная	200		4,72	8,3	20	176
сред.		5,81	7,2	31,77	217	

НАПИТКИ

Чай чёрный, зелёный пакетированный с сахаром	200/15				15	60
Компот из плодов сушёных (курага)	200		1		33,4	135
Напиток лимонный	200		0,14	0,0	24,4	101
сред.		0,38	0,0	24,27	99	

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/25		3,28	0,4	23,8	115
----------------------------------	-------	--	------	-----	------	-----

Итого- 69,00 29,56 30,5 94,9 777
Итого с 69,00 25,70 28,4 99,71 764
 самост.блю дом-

КОМПЛЕКС 1

Каша рисовая вязкая	150		2,30	4,13	23,94	142
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44,00
Итого	8,00		3,3	4,33	47,9	246

КОМПЛЕКС 2

Салат из квашенной капусты (без лука с маслом)	60		0,98	3,05	4,63	51
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44,00
Итого	8,00		1,98	3,25	28,6	155

КОМПЛЕКС 3

Печенье слоёное «Вкусное»	2 шт/30		2,17	0,53	20,98	98
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Итого	8,00		2,17	0,53	35,95	158

Директор
 Калькулятор
 Зав. производством



#poelidovolen

WWW.POELIDOVOLEN

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

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

2 апреля 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПЯТНИЦА						
(Комплекс 1)						
Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2шт/70/25		20,0	6,695	28,9	259
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,16	0,16	27,87	115
Итого:		30,00	20,16	6,86	56,75	374
(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 молоком	200		1,71	0,8	17,42	88
Итого:		30,00	12,77	19,12	59,77	476
Горячее бесплатное питание младшие						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат из свеклы отварной (с маслом)	80		1,15	4,87	6,69	75
Запеканка картофельная с мясом	180		15,99	16,46	25,715	302
Компот из плодов сушеных (курага)	200		1,00		33,40	135
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		53,41	21,90	22,25	101,33	683
Горячий завтрак (старшие)						
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками п/ф со сметаной	250/11/10		6,19	10	17	164
Пирог Лимонник	50		3,75	9	25,5	188
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,16	0,16	27,9	115
Хлеб пшеничный 1с	34		2,58	0,27	16,7	80
Итого:		45,00	12,68	19,43	87,6	547

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

2 апреля 2021 года

5 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Яйцо под соусом "Переменка"	1шт/10		6,4	11,3	0,75	130
Салат из свеклы с яблоками, кукурузой	100		1,34	5,3	12,1	102
Салат из квашеной капусты со свеклой, э/горошек (доп. гарнир)	100/10		1,9	7,1	5,2	94
	сред.		3,21	7,9	6,02	109

1-ые БЛЮДА

Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10		2,09	5,8	13,9	117
--------------------------------------	--------	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Горбуша запечённая в соусе "Нежный"	50/20		12,8	6,3	0,69	111
Котлеты "Школьные" запечённые, огурцы солёные- доп. гарнир	95/35		14,8	14,4	9,4	223
Шашлык из куриной грудки(со сметаной),с соусом Переменка	100/15		19,1	22,4	1,9	351
	сред.		15,58	14,4	4,00	228

ГАРНИРЫ

Каша полбяная рассыпчатая с маслом	180/5		6,5	11,0	35	265
Рагу овощное	160		3	7,8	17,8	155
	сред.		4,75	9,4	26,40	210

НАПИТКИ

Чай пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/15/7/10		1,27	0,1	28,7	119
Компот из замороженной компотной смеси	200		2,42	0,1	26,6	108
Кофейный напиток с молоком	200		3,3	1,5	29,1	152
	сред.		2,33	0,5	28,12	126

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

Итого с						
самост.блю						
дом-	69,00	55,36	22,3	104,4	851	
Итого-	69,00	28,39	32,6	83,37	764	

КОМПЛЕКС 1

Каша пшеничная вязкая	150		4,23	5,01	24,24	159
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44,00
Итого	8,00		5,23	5,21	48,21	263

КОМПЛЕКС 2

Салат из свеклы с яблоками	60		0,66	3,70	6,80	63
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Хлеб сельский	25		1,25	0,25	11,25	55
Итого	8,00		1,91	3,95	33,02	178

КОМПЛЕКС 3

Печенье слоное «Американер»	2 шт/30		1,99	0,45	19,67	90
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Итого	8,00		1,99	0,45	32,77	143,36

Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen

Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

3 апреля 2021 года

6 день

СУББОТА

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Флоды свежие (яблоки, бананы)	100	0,95	0,5	15,4	72
Салат из квашеной капусты без лука (капуста, м/раст., сахар)	120	2	8,1	9,26	103
Бутерброд с сыром, маслом (батон в/с)	35/10/5	12	11,0	26,6	256
сред.		4,98	6,5	17,06	144

1-ые БЛЮДА

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

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Сосиски отварные с соусом Переменка, огурец солёный	100/30/30	10,5	36,6	2	380
сред.		10,48	36,6	2,00	380

ГАРНИРЫ

Макаронь отварные (с м/раст.)	180	6,69	6,0	42,6	251
сред.		6,69	6,0	42,57	251

НАПИТКИ

Компот из замороженной чёрной смородины	200	0,2	0,1	26,6	108
сред.		0,20	0,1	26,60	108

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	25/25	3,15	0,5	23,6	114
----------------------------------	-------	------	-----	------	-----

Итого- 69,00 25,51 49,6 111,8 997

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
Итого		8,00	6,60	52,7	316

КОМПЛЕКС 2

Салат из квашеной капусты (без лука с маслом))	60	0,98	3,05	4,63	51
Чай с сахаром	200/15			14,97	60
Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44,00
Итого		8,00	1,98	3,25	28,6

КОМПЛЕКС 3

Печенье слоное «Шоколадное»	2 шт/30	1,99	0,45	19,67	90
Чай с сахаром	200/15			14,97	60
Итого		8,00	1,99	0,45	34,64

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Место приложения
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

