

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

10 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рис)	250		2,120	2,878	17,435	104
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	22		5,038	4,308	0,246	60
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	5		0,599	0,063	3,875	19
КЕКС ВОЛЖСКИЙ	50		3,200	10,400	29,800	221
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,052	0,007	8,136	34
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	12,259	17,906	70,742	493

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рис)	250		2,120	2,878	17,435	104
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
ПИЦЦА С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	85		15,245	15,348	26,847	308
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	21,214	20,71	67,595	546

ФРИКАССЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	45/45		12,836	26,672	1,474	297
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,602	5,068	35,906	212
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		66,00	19,95	32,041	61,058	627

СЫР ПОРЦИЯМИ	15		3,945	3,990	-	53
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		4,600	5,380	32,551	197
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/	45/15		3,555	2,949	22,275	130
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ДМК	1/125		3,500	3,125	5,125	63
Итого:		92,76	17,862	16,315	85,549	563

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60		0,855	3,653	5,016	56
ГРУДКА КУРИНАЯ ПО-ФРАНЦУЗСКИ	180		15,907	16,601	19,908	293
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
БАТОНЧИК ЕГО	25		0,825	0,140	16,550	82
Итого:		92,76	20,114	20,756	68,300	554

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

10 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1-Салаты						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,400	0,400	9,800	47
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/15		6,195	4,860	15,420	131
САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И КУКУРУЗЫ С СЫРОМ, СУХАРИКАМИ	100		7,361	14,981	11,144	210
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100		1,105	6,161	11,340	106
	СРЕД:		3,765	6,601	11,926	124
1-Первые блюда						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рис)	250		2,120	2,878	17,435	104
- ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
- ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	5		0,599	0,063	3,875	19
	СРЕД:		5,238	5,095	21,433	153
2-Вторые блюда						
РЫБА (ФИЛЕ) ПО - МОСКОВСКИ	80/20		20,224	15,941	1,790	232
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		7,010	8,074	0,800	104
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50		14,262	29,635	1,337	330
	СРЕД:		13,832	17,883	1,409	222
2-Самостоятельные вторые блюда						
ГРУДКА КУРИНАЯ ПО - ФРАНЦУЗСКИ	200		18,891	32,108	18,786	441
	СРЕД:		18,891	32,108	18,786	441
3-Гарниры						
РИС ОТВАРНОЙ	180		4,601	6,521	48,017	269
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		4,083	8,885	16,823	165
	СРЕД:		5,135	7,162	35,974	229
4-Напитки						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200		-	-	13,100	53
	СРЕД:				10,542	43
5-Хлеб						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,180	9,840	47
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
	СРЕД:		1,260	0,180	9,420	46
Итого:		93,00	48,121	69,029	109,490	1 258

КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	140		2,150	3,854	22,350	133
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,70	2,921	4,009	37,089	198

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рис)	250		2,120	2,878	17,435	104
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	5		0,599	0,063	3,875	19
Итого:		21,00	5,238	5,095	21,433	153

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

11 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,775	5,166	12,300	103
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ (ОТВАРНЫЕ)	10		1,621	1,363	0,270	20
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200		-	-	13,100	53
ПИРОЖНОЕ МЕДОВОЕ	50		3,571	7,324	36,783	228
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	8,347	14,853	73,883	467

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,775	5,166	12,300	103
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ (ОТВАРНЫЕ)	10		1,621	1,363	0,270	20
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,052	0,007	8,136	34
ПИЦЦА С СЫРОМ	85		13,600	11,400	23,700	252
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	18,428	18,936	55,836	472

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180		13,505	17,249	25,596	311
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		66,00	15,026	17,554	47,085	420

СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100				7,010	8,074	0,800	104
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ							35,906	212
ЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ГРУДОК ИДЕЙКИ	45/45		9,002	7,246	1,873	109	7,986	32
ША ГРЕЧНЕВАЯ ССЫПЧАТАЯ	150		6,622	5,399	25,875	179	13,500	77
И С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32	9,400	110
ЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	67,592	535
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47		
ПРОГ "ЗЕБРА"	50		2,033	6,686	31,785	195		
Итого:		92,76	20,184	19,693	86,359	606		

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

11 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1-Салаты						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,400	0,400	9,800	47
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,638	5,086	7,720	86
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	100		1,425	6,089	8,360	94
	СРЕД:		1,154	3,858	8,627	76
1-Первые блюда						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200		1,420	4,133	10,240	84
- ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ (ОТВАРНЫЕ)	10		1,621	1,363	0,270	20
- СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
	СРЕД:		3,171	6,246	10,690	112
2-Вторые блюда						
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ (ФИЛЕ)	90/10		20,981	9,117	3,177	180
БИФШТЕКС РУБЛЕНЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ	90/10		18,127	14,697	8,367	227
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ГРУДОК ИНДЕЙКИ	50/50		10,002	8,051	2,081	121
МЯСО БОЛОНЬЕЗЕ	100		10,446	11,012	9,695	182
	СРЕД:		14,389	10,719	5,830	178
2-Самостоятельные вторые блюда						
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/	45/10		3,195	2,524	19,500	114
ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ	180/5		13,049	14,359	38,397	335
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180		13,505	17,249	25,598	311
	СРЕД:		9,916	11,377	27,831	253
3-Гарниры						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	31,050	214
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180		4,209	9,869	34,082	242
	СРЕД:		6,292	7,476	36,072	237
4-Напитки						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
	СРЕД:		0,040	0,040	9,962	41
5-Хлеб						
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
	СРЕД:		1,260	0,180	9,420	46
Итого:		93,00	36,223	39,896	108,432	943

КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	160		4,508	5,341	25,853	170
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,70	5,265	5,493	40,589	235

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200		1,420	4,133	10,240	84
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ (ОТВАРНЫЕ)	10		1,621	1,363	0,270	20
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
Итого:		21,00	3,171	6,246	10,69	112

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

12 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	250		5,870	5,545	19,280	151
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	5		0,599	0,063	3,875	19
ПИРОЖНОЕ ШКОЛЬНОЕ	40		2,279	8,456	18,750	161
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	12,637	16,498	64,848	464

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	250		5,870	5,545	19,280	151
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	5		0,599	0,063	3,875	19
СОСИСКИ В ТЕСТЕ (крученные)	100		10,503	15,236	32,107	310
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	20,753	23,249	76,813	606

ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	60/30		8,995	16,244	9,085	219
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150		5,601	5,068	35,899	212
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		66,00	16,196	21,712	70,914	560

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100		0,400	0,400	9,800	47
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	150/10		15,617	11,365	27,926	276
БАТОН	200		0,080	0,080	11,940	49
ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ	30		2,250	0,870	15,420	79
ШОКОЛАДНОЕ	15		1,166	4,183	9,224	79
Итого:		92,76	19,513	16,898	74,310	530

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,400	0,400	9,800	47
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	30/160		13,604	15,543	45,965	378
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ ШОКОЛАДНОЕ	15		1,166	4,183	9,224	79
Итого:		92,76	16,177	20,328	81,975	580

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

12 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
-------------------	-------	------	----------	---------	-------------	--------------------

1-Салаты

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,400	0,400	9,600	47
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/15		6,195	4,860	15,420	131
САЛАТ БУРЯЧОК	100		1,512	6,641	8,986	121
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ГОРОШКОМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ	100		1,150	5,108	2,430	62
СРЕД:			2,314	4,752	9,159	90

1-Первые блюда

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	250		5,870	5,545	19,280	151
- ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
- ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10		1,197	0,126	7,746	37
СРЕД:			9,586	7,825	27,149	218

2-Вторые блюда

РЫБА (ФИЛЕ) ПО - МОСКОВСКИ	80/20		20,224	15,941	1,790	232
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	80/40		8,995	16,244	9,085	219
МЕДАЛЬОНЫ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК с сыром	90/10		25,727	28,097	2,040	364
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ "ЛАКОМКА" В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	80/40		9,947	19,734	9,957	258
СРЕД:			16,223	20,004	5,718	268

2-Самостоятельные вторые блюда

ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	30/160		13,604	15,543	45,985	378
СРЕД:			13,604	15,543	45,985	378

3-Гарниры

РИС ОТВАРНОЙ	180		4,601	6,521	48,017	269
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180		4,209	9,869	34,082	242
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ	100		3,012	3,358	5,060	63
СРЕД:			4,636	6,457	32,561	207

4-Напитки

ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
СРЕД:			0,068	0,012	9,567	39

5-Хлеб

ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
СРЕД:			1,260	0,180	9,420	46
Итого:		93,00	47,691	56,073	139,539	1 264

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ	160		4,282	6,196	21,335	158
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,70	5,053	6,351	36,074	223

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	250		5,870	5,545	19,280	151
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10		1,197	0,126	7,746	37
Итого:		21,00	9,586	7,825	27,149	218

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

13 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,285	5,385	16,925	126
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ (ОТВАРНЫЕ)	20		3,242	2,726	0,539	40
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	5		0,599	0,063	3,875	19
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 3 шт/	63		2,457	7,500	27,000	186
Итого:		66,00	10,763	16,737	69,229	476

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,285	5,385	16,925	126
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ (ОТВАРНЫЕ)	10		1,621	1,363	0,270	20
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ И КАРТОШКОЙ	80		7,772	12,107	31,275	266
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	13,065	19,857	67,886	507

ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	45/45		12,836	26,672	1,474	297
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150		6,622	5,399	25,875	179
РАССЫПЧАТАЯ						
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		66,00	20,970	32,372	51,027	594

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,400	0,400	9,800	47
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ И ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		4,664	4,325	25,377	169
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/30/10 г (из п/ф 36 г)	40г		4,790	3,449	12,405	100
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
БАТОНЧИК (в ассортименте)	1/30		1,800	6,200	15,400	128
Итого:		92,76	14,704	15,308	87,862	555

КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		12,769	13,869	7,996	204
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,282	4,657	22,027	146
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
СОК ФРУКТОВЫЙ	1/200		-	-	22,000	90
Итого:		92,76	17,578	18,688	69,849	519

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

13 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
-------------------	-------	------	----------	---------	-------------	--------------------

1-Салаты

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,400	0,400	9,900	47
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ (без лука)	100		1,548	5,270	10,856	98
САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И КУКУРУЗЫ С	100		7,361	14,981	11,144	210
СРЕД:			3,103	6,884	10,600	118

1-Первые блюда

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		1,828	4,308	13,540	101
- СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
- СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
СРЕД:			2,304	3,981	7,012	74

2-Вторые блюда

РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ Переменка	80/5/5		17,643	6,732	3,025	144
КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ МЯСО-КУРИНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 90/10 г	100		15,399	16,529	7,996	239
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	45/45		12,836	26,672	1,474	297
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ В СЛИВОЧНОМ МАРИНАДЕ 90/10 г	100		22,753	24,686	1,593	319
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ	90/10		16,127	14,697	8,367	227
СРЕД:			16,952	17,863	4,489	245

2-Самостоятельные вторые блюда

БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/	45/10		3,195	2,524	19,500	114
БУРИТОС С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	180		17,823	32,605	29,680	487
ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		13,049	14,359	35,397	335
СРЕД:			11,356	16,498	29,192	312

3-Гарниры

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	31,050	214
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		4,125	5,467	25,741	173
СРЕД:			6,264	6,008	39,691	239

4-Напитки

ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34
ЧАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,480	42
СРЕД:			0,423	0,035	8,797	38

5-Хлеб

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
СРЕД:			1,260	0,180	9,420	46
Итого:		93,00	41,661	51,447	109,201	1 072

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,602	5,068	35,906	212
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,70	6,432	5,298	54,596	294

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		1,828	4,308	13,540	101
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
Итого:		21,00	4,477	7,212	13,843	139

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

14 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (гр.А)	250		2,860	3,048	20,875	123
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	22		5,038	4,308	0,246	60
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	5		0,599	0,063	3,875	19
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	50		3,800	7,589	34,299	222
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	13,559	15,259	80,723	520

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (гр.А)	250		2,860	3,048	20,875	123
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	22		5,038	4,308	0,246	60
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10		1,197	0,126	7,746	37
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	50		3,800	7,589	34,299	222
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	14,157	15,322	84,594	538

СОСИКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	50/40		10,216	11,143	3,758	156
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150		2,303	4,129	23,944	142
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		66,00	14,139	15,602	52,772	423

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,400	0,400	9,800	47
ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		13,049	14,359	38,397	335
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 2 шт/	42		1,638	5,000	18,000	124
Итого:		92,76	16,594	20,061	87,683	615

ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ ПЕРЕМЕНКА	150/30		12,900	15,711	28,004	305
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	1/125		-	-	15,000	60
Итого:		92,76	15,427	16,073	69,830	488

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

14 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1-Салаты						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,400	0,400	9,800	47
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,638	5,088	7,720	86
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С СЫРОМ	100		6,708	12,905	4,875	163
	СРЕД:		2,915	6,130	7,465	99
1-Первые блюда						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (гр.А)	250		2,860	3,048	20,875	123
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНЫЕ	11		2,519	2,154	0,123	30
	СРЕД:		2,690	2,601	10,499	77
2-Вторые блюда						
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		7,010	8,074	0,800	104
	СРЕД:		7,010	8,074	0,800	104
2-Самостоятельные вторые блюда						
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/30/10 г (из п/ф 36 г)	40г		4,790	3,449	12,405	100
ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		13,049	14,359	38,397	335
	СРЕД:		8,920	8,904	25,401	218
3-Гарниры						
КАПУСТА БРОККОЛИ ОТВАРНАЯ	100		3,111	3,441	4,444	31
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
КАША ПОЛБЯНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		6,460	7,326	34,929	231
	СРЕД:		5,431	5,615	27,492	172
4-Напитки						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
	СРЕД:		0,040	0,040	9,962	41
5-Хлеб						
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
	СРЕД:		1,260	0,180	9,420	46
Итого:		93,00	28,266	31,544	91,039	757
КАША ПОЛБЯНАЯ ВЯЗКАЯ	160		3,834	4,921	20,715	142
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,70	4,591	5,073	35,451	207
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (гр.А)	250		2,860	3,048	20,875	123
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНЫЕ	11		2,519	2,154	0,123	30
Итого:		21,00	5,379	5,202	20,998	153

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.