

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

16 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,818	5,195	8,940	91
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
ПИРОГ "ЗЕБРА"	50		2,033	6,686	31,785	195
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	7,762	15,036	62,456	420

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,818	5,195	8,940	91
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
ЭЧ - ПОЧМАК С ГОВЯДИНОЙ	100		6,000	4,934	40,266	229
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	12,517	13,347	70,219	455

КОТЛЕТЫ СЫТНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90		16,089	16,908	6,104	238
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		3,500	4,643	22,028	144
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		66,00	21,096	21,853	49,618	491

БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	30/15/10		6,275	10,110	15,500	178
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		4,600	5,380	32,551	197
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
БАТОНЧИК EGO	25		0,825	0,140	16,550	82
МОЛОКО 2,5% 1/	200		6,000	5,000	9,400	110
Итого:		92,76	17,707	20,632	81,987	599

НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	64/30		9,073	10,553	11,323	177
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ТВОРОГ ДЕТСКИЙ В УПАКОВКЕ ОБНИМАМА	1/50		4,000	5,000	1,950	69
Итого:		92,76	20,202	20,783	67,005	537

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

16 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 БУРЯЧОК	100		1,512	8,841	8,986	121
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	100		1,425	6,089	8,360	94
СРЕД:			1,112	5,043	9,049	87
1-Первые блюда						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,818	5,195	8,940	91
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10		1,197	0,126	7,746	37
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
СРЕД:			1,416	2,056	4,247	42
2-Вторые блюда						
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ (ФИЛЕ)	90/10		20,981	9,117	3,177	180
МЯСО БОЛОНЬЕЗЕ	100		10,446	11,012	9,695	182
КОТЛЕТЫ СЫТНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90		16,089	16,908	6,104	238
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	98		18,794	18,841	4,021	257
СРЕД:			16,578	13,970	5,749	214
2-Самостоятельные вторые блюда						
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 2 шт/60/10 г (из п/ф 36 г)	70г		4,790	3,449	12,405	100
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	40/160		14,745	18,629	22,907	319
ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		13,049	14,359	38,397	335
СРЕД:			10,861	12,146	24,570	251
3-Гарниры						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	31,050	214
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
РИС ОТВАРНОЙ	180		4,601	6,521	48,017	269
СРЕД:			6,423	6,360	47,116	271
4-Напитки						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
СРЕД:			0,063	0,043	10,037	42
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	37,713	39,798	110,188	953
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,818	5,195	8,940	91
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10		1,197	0,126	7,746	37
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
Итого:		21,00	5,664	8,225	16,989	166

Директор МБОУ «Гимназия №9»

Кузнецова М.Б.

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

17 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

ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ГРУДОК ИНДЕЙКИ	45/45		9,002	7,246	1,873	109
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150		2,303	4,129	23,944	142
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		66,00	12,885	11,755	51,257	377

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
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ДМК	1/125		3,500	3,125	5,125	63
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		92,76	18,056	17,786	65,008	507

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60		0,855	3,653	5,016	56
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ФАРШЕМ	180		13,405	12,451	26,784	273
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
ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ	15		1,246	4,314	9,270	81
АМЕРИКАНЕР С КУНЖУТОМ						
Итого:		92,76	18,033	20,780	67,896	533

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

17 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 (бэтон 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	108
	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:		1,746	1,698	7,144	51
2-Вторые блюда						
РЫБА (ФИЛЕ) ПО - МОСКОВСКИ	60/20		20,224	15,941	1,790	232
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	60/40		8,995	16,244	9,085	219
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ГРУДОК ИНДЕЙКИ	50/50		10,002	8,051	2,081	121
МЕДАЛЬОНЫ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК с сыром	90/10		25,727	28,097	2,040	364
	СРЕД:		16,237	17,083	3,749	234
2-Самостоятельные вторые блюда						
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ФАРШЕМ	190		14,150	13,143	28,272	288
	СРЕД:		14,150	13,143	28,272	288
3-Гарниры						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		4,083	8,885	16,823	165
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160		7,946	6,479	31,050	214
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ОТВАРНАЯ	100		3,554	3,327	8,865	80
	СРЕД:		5,576	6,193	24,960	178
4-Напитки						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,480	42
	СРЕД:		0,800	0,064	8,722	37
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	43,534	44,962	94,193	958
Итого:						
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

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

18 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	14,953	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

ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ В СЛИВОЧНОМ МАРИНАДЕ 90/10	100		22,753	24,686	1,583	319
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,602	5,068	35,906	212
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		66,00	30,655	30,118	60,449	650

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10		2,330	8,120	15,500	145
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/10		15,617	11,365	27,926	276
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	1/125		-	-	15,000	60
Итого:		92,76	20,204	20,357	81,832	592

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,400	0,400	9,800	47
ПЛОВ С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ	30/160		12,760	13,684	32,883	306
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,052	0,007	8,136	34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
БАТОНЧИК (в ассортименте)	1/30		1,800	6,200	15,400	128
Итого:		92,76	17,532	20,651	85,059	606

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

18 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 ШКОЛЬНЫЙ (свекла, огурцы сол, з/гор конс, масло раст.)	100		1,420	8,095	6,563	105
СРЕД:			1,163	4,527	8,028	79

1-Первые блюда

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200		1,420	4,133	10,240	84
- СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ (ОТВАРНЫЕ)	10		1,621	1,363	0,270	20
- СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
СРЕД:			1,651	3,498	5,435	60

2-Вторые блюда

РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ (ФИЛЕ)	90/10		20,981	9,117	3,177	180
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50		15,042	14,437	2,597	200
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ	90/10		16,127	14,697	8,367	227
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ В СЛИВОЧНОМ МАРИНАДЕ 90/10 г	100		22,753	24,686	1,583	319
СРЕД:			18,726	15,734	3,931	232

2-Самостоятельные вторые блюда

БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/	45/10		3,195	2,524	19,500	114
ПЛОВ С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ	30/160		12,760	13,684	32,683	306
СРЕД:			7,978	8,104	26,192	210

3-Гарниры

КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180		4,209	9,869	34,062	242
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	31,050	214
РИС ОТВАРНОЙ	180		4,801	6,521	48,017	269
КАПУСТА БРОККОЛИ ОТВАРНАЯ	100		3,111	3,441	4,444	31
СРЕД:			4,987	6,578	34,198	208

4-Напитки

ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
СРЕД:			0,090	0,014	9,642	40

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	35,826	38,635	96,846	875

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

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

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

19 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	22		5,038	4,308	0,246	60
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	5		0,599	0,063	3,875	19
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
КОВРИЖКА МЕДОВАЯ	50		2,966	6,568	34,111	209
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	15,823	16,834	81,192	546

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

КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ ЗАПЕЧЁННЫЕ	90		12,769	13,869	7,996	204
РАГУ ОВОЩНОЕ	150		3,137	8,894	18,377	167
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		66,00	17,413	23,065	47,859	480

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,400	0,400	9,800	47
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ, МАСЛОМ	150/5		9,030	11,832	32,158	272
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
ТВОРОГ ДЕТСКИЙ В УПАКОВКЕ ОБНИМАМА	1/50		4,000	5,000	1,950	69
Итого:		92,76	14,937	17,534	65,394	497

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100		0,400	0,400	9,800	47
МАКАРОНИК С МЯСОМ (запечённые)	180		16,664	20,084	40,538	410
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
Итого:		92,76	18,071	20,686	67,324	533

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

19 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 БУРЯЧОК	100		1,512	8,641	8,986	121
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	100		1,425	6,089	8,360	94
СРЕД:			2,383	4,998	10,642	98

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:			3,195	2,608	9,050	73

2-Вторые блюда

РЫБА (ФИЛЕ) ПО - МОСКОВСКИ	80/20		20,224	15,941	1,790	232
КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ МЯСО - КУРИНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 90/10 г	100		15,399	16,529	7,996	239
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50		14,262	29,635	1,637	330
СРЕД:			16,628	20,702	3,808	267

2-Самостоятельные вторые блюда

МАКАРОННИК С МЯСОМ (запеченный)	180		16,664	20,084	40,538	410
БУРИТОС С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	180		17,823	32,605	29,680	487
СРЕД:			17,244	26,345	35,109	449

3-Гарниры

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	31,050	214
РАГУ ОВОЩНОЕ	180		3,765	10,672	22,052	201
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,063	254
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ	100		3,012	3,368	5,060	63
СРЕД:			6,361	6,647	26,311	183

4-Напитки

ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
СРЕД:			0,050	0,050	10,207	42

5-Хлеб

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,540	47
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
СРЕД:			1,260	0,180	9,420	46
Итого:		93,00	46,121	61,530	103,547	1 158

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160		3,693	4,943	23,238	152
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	4,45	5,095	37,974	217

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»

20 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	2,725	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 ПОЛБЯНАЯ	150		5,384	6,105	29,124	193
РАССЫПЧАТАЯ						
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	19,84	33,107	55,668	615

ЯИЦО ОТВАРНОЕ 1 шт	1шт		6,350	5,750	0,350	79
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/25		7,125	4,020	15,420	126
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ И ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		4,664	4,325	25,377	159
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
ПИРОГ "ЗЕБРА"	50		2,033	6,686	31,785	195
Итого:		92,76	20,179	20,783	80,918	592

КОТЛЕТЫ СЫТНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		13,459	14,248	6,104	203
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,282	4,657	22,027	146
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
СОК ФРУКТОВЫЙ	1/200		-	-	22,000	90
Итого:		92,76	19,268	19,267	76,957	562

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

20 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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100		1,490	5,251	10,071	94
САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И КУКУРУЗЫ С СЫРОМ, СУХАРИКАМИ	100		7,361	14,961	11,144	210
СРЕД:			3,084	6,877	10,338	117

1-Первые блюда

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
СРЕД:			1,492	2,404	4,614	46

2-Вторые блюда

РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ Переменка	60/5/5		17,843	6,732	3,025	144
КОТЛЕТЫ СЫТНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90		16,089	16,908	6,104	236
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ "ЛАКОМКА" В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	60/40		9,947	19,734	9,957	258
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50		15,042	14,437	2,597	200
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50		14,262	29,635	1,637	330
СРЕД:			14,597	17,489	4,664	234

2-Самостоятельные вторые блюда

БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/	45/10		3,195	2,524	19,500	114
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ	180		15,742	19,226	25,316	337
СРЕД:			9,469	10,875	22,408	226

3-Гарниры

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		4,125	5,467	25,741	173
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,063	254
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	31,050	214
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
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
СРЕД:			0,423	0,035	8,797	38

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	36,589	43,868	104,432	966

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»

21 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	529

ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		13,049	14,359	38,397	335
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		66,00	14,629	14,739	63,837	461

БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/15		6,195	4,860	15,420	131
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ	50/40		5,440	8,130	3,000	107
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		3,500	4,643	22,028	144
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	1/125		-	-	15,000	60
Итого:		92,76	16,142	17,835	72,434	518

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,005	3,060	15,420	131
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		7,010	8,074	0,800	104
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		3,500	4,643	22,028	144
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,052	0,007	8,136	34
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 2 шт/	42		1,638	5,000	18,000	124
Итого:		92,76	18,205	20,784	64,384	536

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

21 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 ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С СЫРОМ	100		6,708	12,905	4,875	163
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,638	5,088	7,720	86
СРЕД:			2,915	6,130	7,485	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

ОЛАДЬИ 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

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	31,050	214
СРЕД:			7,334	6,279	46,666	273

4-Напитки

ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
СРЕД:			0,060	0,015	9,777	40

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	30,189	32,183	110,028	857

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.

