

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

19 января 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ В СЛИВОЧНОМ МАРИНАДЕ 90/10	100		22,738	30,392	1,801	371
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150		5,601	5,068	35,899	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	30,639	35,824	60,66	702

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	10		0,260	1,500	0,360	16
ПИРОГ "ЗЕБРА"	50		4,273	11,886	31,785	251
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	10,132	20,986	62,636	484

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 ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
Итого:		66,00	11,567	13,333	70,939	454

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	30/15/10		6,275	10,110	17,500	186
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		7,000	4,060	32,551	195
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
БАТОНЧИК (в ассортименте)	1/30		1,800	6,200	15,400	128
Итого:		92,76	15,487	20,771	85,429	597

КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ НЕЖНЫЕ	90		10,857	10,288	8,947	172
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		6,622	5,399	25,875	179
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	1/125		-	-	15,000	60
Итого:		92,76	20,119	16,077	80,232	549



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

19 января 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1-Салаты						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,195	4,860	15,420	131
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,552	5,085	9,408	91
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		1,182	5,086	11,266	97
СРЕД:			2,332	3,858	11,474	92
1-Первые блюда						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,818	5,195	8,940	91
СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
СРЕД:			1,532	2,950	3,141	46
2-Вторые блюда						
ГОРБУША ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ Переменка	80/10/10		21,113	18,719	3,226	266
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ НЕЖНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90/10		12,214	11,574	10,065	193
МЕДАЛЬОНЫ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	80/30		26,541	38,177	3,554	465
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ В СЛИВОЧНОМ МАРИНАДЕ	90/10 г		22,753	24,686	1,583	319
СРЕД:			20,655	23,289	4,607	311
2-Самостоятельные вторые блюда						
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	40/160		14,468	18,577	20,170	306
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 2 шт/60/10 г (из п/ф	70г		1,575	5,546	11,813	103
СРЕД:			8,022	12,062	15,992	205
3-Гарниры						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	31,050	214
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
РИС ОТВАРНОЙ	180		4,601	6,521	48,017	269
СРЕД:			6,423	6,360	40,717	246
4-Напитки						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
СРЕД:			0,073	0,053	10,282	43
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	40,297	48,751	95,632	988

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	5		0,599	0,063	3,875	19
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
Итого:		21,00	5,066	8,162	13,118	148

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140		3,231	4,325	20,334	133
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	18,460	79
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,70	4,781	4,539	45,544	245



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

20 января 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ГРУДОК ИНДЕЙКИ	45/45		9,002	7,246	1,873	109
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,602	5,068	35,906	212
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	16,224	12,644	62,849	446

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
ГРЕЧКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10		1,197	0,126	7,746	37
КЕКС ВОЛЖСКИЙ	50		2,754	3,843	18,934	121
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	16,189	14,152	69,396	473

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
ПИЦЦА С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	85		15,245	15,348	26,847	308
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
Итого:		66,00	24,769	23,27	66,4	579

СЫР ПОРЦИЯМИ	15		3,945	3,990	-	53
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		5,353	5,613	31,781	199
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,972	2,300	6,168	61
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ДМК	1/125		3,500	3,125	5,125	63
ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ ШОКОЛАДНОЕ	15		1,166	4,183	9,224	79
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
Итого:		92,76	20,186	20,081	67,718	534

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,931	3,051	5,645	54
ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ (с морковью)	30/160		12,616	13,616	28,791	289
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
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 1 шт/	21		2,750	2,500	13,000	86
Итого:		92,76	18,824	19,529	74,262	552



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

20 января 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1-Салаты						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/15		6,185	4,860	15,420	131
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100		0,990	10,140	8,786	132
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	100		1,425	6,089	8,360	94
СРЕД:			2,253	5,372	10,592	101
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
СРЕД:			4,195	3,850	9,702	91
2-Вторые блюда						
ГОРБУША ПО - МОСКОВСКИ	80/20		20,224	15,941	1,790	232
БЖИКИ 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
СРЕД:			13,074	13,412	4,319	191
2-Самостоятельные вторые блюда						
ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	40/150		14,563	14,417	21,569	274
СРЕД:			14,563	14,417	21,569	274
3-Гарниры						
КАША ПОЛБЯНАЯ ВЯЗКАЯ	180		4,314	5,537	23,306	160
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ОТВАРНАЯ	100		3,554	3,327	8,885	80
СРЕД:			4,863	4,981	25,091	165
4-Напитки						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
СРЕД:			0,400	0,032	8,722	37
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	40,608	42,244	89,415	905

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	15		1,795	0,189	11,617	55
Итого:		21,00	10,184	7,888	31,02	236

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



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

21 января 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ ЗАПЕЧЁННЫЕ	90		9,069	6,869	8,996	134
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		3,540	5,268	22,068	150
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	14,909	12,501	54,024	403

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,775	5,166	12,300	103
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
ПИРОЖНОЕ МЕДОВОЕ	50		3,571	7,324	36,783	228
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	9,387	16,395	70,994	473

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,775	5,166	12,300	103
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
ПИЦЦА С СЫРОМ	85		13,600	11,400	23,700	252
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
Итого:		66,00	19,144	19,7	56,873	485

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		0,080	7,250	0,080	66
КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ ЗАПЕЧЁННЫЕ	90		9,069	6,869	8,996	134
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,602	5,068	35,906	212
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
МАФФИН КЛАССИЧЕСКИЙ	30		2,068	4,341	14,864	107
Итого:		92,76	19,869	20,462	84,726	610

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
ПЛОВ С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ	30/160		12,760	13,684	32,883	306
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
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	17,492	20,645	87,101	613



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

21 января 2026 года

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

1-Салаты

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,500	47
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,196	4,860	15,420	131
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,598	5,096	8,240	88
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		1,182	5,086	11,266	97
СРЕД:			2,344	3,861	11,182	91

1-Первые блюда

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,775	5,166	12,300	103
- СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНЫЕ	11		2,519	2,154	0,123	30
- СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16
СРЕД:			2,407	5,160	6,572	83

2-Вторые блюда

ГОРБУША ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ (ФИЛЕ)	90/10		23,389	14,539	3,177	237
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50		15,042	14,437	2,597	200
КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ МЯСО - КУРИНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С	100		11,659	10,811	7,523	174
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ ЗАПЕЧЕННЫЙ С	90/10		16,127	14,697	8,367	227
СРЕД:			16,554	13,621	5,416	210

2-Самостоятельные вторые блюда

ПЛОВ С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ	30,160		12,759	16,983	45,883	395
БЛИНЧИКИ (п/ф) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 4шт/	180/20		11,072	11,912	79,190	468
СРЕД:			11,916	14,448	62,537	432

3-Гарниры

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	31,050	214
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
КАПУСТА БРОККОЛИ ОТВАРНАЯ	100		3,111	3,441	4,444	31
СРЕД:			5,926	5,333	26,192	166

4-Напитки

ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОННОМ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34
	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	40,470	42,646	133,953	1 069

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,775	5,166	12,300	103
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	5,621	8,196	20,349	178

КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	160		4,508	5,341	25,853	170
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	5,279	5,496	40,592	235



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

22 января 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ "ЛАКОМКА" В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	60/30		9,768	16,911	9,117	228
КАША ПОЛБЯНАЯ	150		5,384	6,105	29,124	193
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	16,772	23,346	63,311	546

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
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10		1,197	0,126	7,746	37
ПИРОЖНОЕ ШКОЛЬНОЕ	40		2,279	8,456	18,750	161
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	10,24	14,057	69,894	452

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
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	5		0,599	0,063	3,875	19
СОСИСКИ В ТЕСТЕ (крученые)	100		10,503	15,236	32,107	310
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
Итого:		66,00	17,493	20,702	76,158	567

БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	30/15/10		6,275	10,110	17,500	186
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100		0,800	0,200	7,500	38
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		7,549	7,296	25,325	197
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/30/10 г (из п/ф 36 г)	40г		0,900	3,169	6,750	59
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
Итого:		92,76	15,536	20,776	67,253	521

САЛАТ ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	60		0,971	5,053	3,050	63
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	45/45		8,150	5,604	3,241	96
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,602	5,068	35,906	212
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
КЕКС ВОЛЖСКИЙ	50		2,754	3,843	18,934	121
Итого:		92,76	20,004	19,930	87,957	615



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

22 января 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1-Салаты						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/15		6,195	4,860	15,420	131
ЯЙЦО ПОД СООУСОМ "Переменка" С З/ГОРОШКОМ	48/10/10г		6,691	11,270	1,402	134
САЛАТ ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	100		1,550	8,413	4,683	102
СРЕД:			3,709	6,236	7,826	104
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						
ГОРБУША ПО - МОСКОВСКИ	80/20		20,224	15,941	1,790	232
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ ТОМАТНОМ	60/30		9,811	11,740	6,670	172
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50		9,055	7,071	3,601	114
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ "ЛАКОМКА" В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	60/40		9,947	19,734	9,957	256
СРЕД:			12,259	13,622	5,505	194
2-Самостоятельные вторые блюда						
БУРИТОС С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	180		17,823	32,605	29,630	487
ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		12,049	14,359	28,197	290
СРЕД:			14,936	23,482	28,939	389
3-Гарниры						
РИС ОТВАРНОЙ	180		4,601	6,521	48,017	269
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ	100		3,012	3,358	5,060	63
СРЕД:			4,778	5,319	32,053	195
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:			0,135	0,023	9,567	39
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	39,767	51,463	103,808	1 044

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

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



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

23 января 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	45/45		13,538	12,993	2,338	180
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150		5,601	5,068	35,899	212
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	20,660	18,366	59,726	501

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,285	5,385	16,925	126
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	22		5,038	4,308	0,246	60
СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 3 шт/	63		8,250	7,500	39,000	257
Итого:		66,00	11,41	30,751	79,726	646

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,285	5,385	16,925	126
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ И КАРТОШКОЙ	80		7,772	12,107	31,275	266
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
Итого:		66,00	13,806	20,696	69,933	526

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,702	3,051	6,720	58
КОТЛЕТЫ СЫРНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		11,659	8,304	8,104	154
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,282	4,657	22,027	146
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
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	15		1,246	4,314	9,270	81
Итого:		92,76	20,209	20,750	74,421	572

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		0,080	7,250	0,080	66
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ И ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		8,964	7,605	25,377	206
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
ТВОРОГ ДЕТСКИЙ В УПАКОВКЕ ДМК	1/50		4,000	5,000	1,950	69
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	1/125		-	-	15,000	60
Итого:		92,76	15,414	20,755	69,397	528



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

23 января 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1-Салаты						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		8,195	4,860	15,420	131
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		1,182	5,086	11,266	97
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100		1,490	5,251	10,071	94
СРЕД:			2,317	3,899	11,639	92
1-Первые блюда						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,285	5,365	16,925	126
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16
СРЕД:			1,688	3,013	5,803	57
2-Вторые блюда						
ГОРБУША ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ Переменка	80/10/10		21,113	18,719	3,226	266
КОТЛЕТЫ СЫТНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90		16,089	16,908	6,104	238
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50		15,042	14,437	2,597	200
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ В СЛИВОЧНОМ МАРИНАДЕ 90/10 г	100		22,753	24,686	1,583	319
СРЕД:			18,749	18,688	3,378	256
2-Самостоятельные вторые блюда						
БЛИНЧИКИ (п/ф) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 4шт/	180/20		11,072	11,912	79,190	468
СРЕД:			11,072	11,912	79,190	468
3-Гарниры						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		4,125	5,467	25,741	173
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	31,050	214
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		4,083	8,885	16,823	165
СРЕД:			5,719	6,728	29,174	202
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	0,180	9,840	47
СРЕД:			1,260	0,180	9,420	46
Итого:		93,00	41,228	44,455	147,401	1 119

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

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		5,975	5,411	38,296	226
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,70	6,825	5,661	57,476	311



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

24 января 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		12,049	14,359	28,197	290
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200		-	-	13,100	53
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		66,00	13,549	14,659	54,797	420

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	10		1,197	0,126	7,746	37
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	50		3,800	7,589	34,299	222
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		66,00	13,54	15,174	82,126	524

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
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	50		3,800	7,589	34,299	222
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
Итого:		66,00	12,078	15,005	72,55	478

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
СОСИСКИ 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 ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
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	15,539	16,132	83,772	548

СЫР ПОРЦИЯМИ	15		3,945	3,990	-	53
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		12,200	10,264	3,758	156
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,602	5,068	35,906	212
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 2 шт/БАТОН	42		5,500	5,000	26,000	172
	30		2,250	0,870	15,420	79
Итого:		92,76	20,207	20,256	87,544	614



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

24 января 2026 года

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
Итого:		21,00	4,639	5,032	17,558	134
СЫРОМ (Батон в/с)	30/15		6,195	4,860	15,420	131
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,598	5,096	8,240	88
СРЕД:			2,731	3,452	11,153	89

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
СРЕД:			2,320	2,516	8,779	67

2-Вторые блюда

СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		12,200	10,264	3,758	156
СРЕД:			12,200	10,264	3,758	156

2-Самостоятельные вторые блюда

ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		12,049	14,359	28,197	290
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 2 шт/60/10 г (из п/ф)	70г		1,575	5,546	11,813	103
СРЕД:			6,812	9,953	40,010	197

3-Гарниры

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
РИС ОТВАРНОЙ	180		4,601	6,521	48,017	269
СРЕД:			5,662	6,300	45,550	262

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	0,180	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	31,045	32,680	128,447	857

КАША ПОЛБЯНАЯ ВЯЗКАЯ	150		3,595	4,614	19,422	134
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	18,460	79
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,70	5,145	4,828	44,632	246

