

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

22 декабря 2025 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
КОТЛЕТЫ СЫРНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		13,159	13,248	8,104	204
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		3,500	4,643	22,028	144
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/	30/5		0,540	1,544	3,975	32
Итого:		89,77	20,140	20,200	70,736	550

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
БУТЕРБРОД С СЫРОМ,	35/15/10		7,650	9,025	18,070	184
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		4,200	5,080	32,551	193
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
БАТОНЧИК (в ассортименте)	1/30		1,800	6,200	15,400	128
Итого:		89,77	14,850	20,769	85,281	594

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200		1,454	4,156	7,152	73
ЭЧ - ПОЧМАК С ГОВЯДИНОЙ	100		6,000	4,934	40,266	229
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200		-	-	13,100	53
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
Итого:		63,00	8,454	9,29	69,518	399

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
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:		63,00	10,2	21,065	64,398	492

ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЁННАЯ	90		22,752	24,686	1,575	319
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150		5,601	5,068	35,899	212
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:		63,00	29,933	30,134	62,914	657



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

22 декабря 2025 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
СРЕД:			1,039	3,348	4,650	54
2-Вторые блюда						
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ Переменка	100/10/10		23,051	11,478	3,932	212
КОТЛЕТЫ СЫТНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		13,159	13,248	8,104	204
МЕДАЛЬОНЫ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	80/30		26,541	38,177	3,554	465
ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕННАЯ	90		22,753	24,686	1,583	319
СРЕД:			21,376	21,897	4,293	300
2-Самостоятельные вторые блюда						
БУРИТОС С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	180		17,823	32,805	29,680	487
МОЛОКОМ 2 шт/80/10 г (из п/ф 36 г)	70г		1,080	3,088	7,950	64
СРЕД:			9,452	17,847	18,815	276
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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		4,083	8,885	10,513	165
СРЕД:			5,838	6,991	39,543	245
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:		89,00	41,370	54,174	98,477	1 056

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:		20,00	5,066	8,162	13,118	148

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120		2,808	3,717	17,670	115
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	18,460	79
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,30	4,358	3,931	42,88	227



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

23 декабря 2025 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
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:		89,77	18,824	19,529	74,262	552

СЫР ПОРЦИЯМИ	15		3,945	3,990	-	53
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		5,053	5,613	29,781	190
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,972	2,100	25,168	145
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ДМК	1/125		3,500	3,125	5,125	63
ПЕЧЕНЬЕ ВЕСОВОЕ 5 шт/	16		1,104	2,208	11,856	71
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
Итого:		89,77	19,824	17,906	87,350	601

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
ГРЕЧКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	5		0,599	0,063	3,875	19
ПИЦЦА С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	85		15,104	16,441	26,927	318
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
Итого:		63,00	25,892	24,467	77,665	641

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
КЕКС ВОЛЖСКИЙ	50		3,200	10,400	29,800	221
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		63,00	16,158	20,567	79,036	566

ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	60/30		8,995	16,246	9,085	219
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:		63,00	16,217	21,644	70,061	556



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

23 декабря 2025 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
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
СРЕД:			5,870	5,545	19,280	151
2-Вторые блюда						
РЫБА (ФИЛЕ) ПО - МОСКОВСКИ	70/20		17,024	14,728	1,790	209
БЖИКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	60/30		8,995	16,244	9,085	219
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		12,200	10,264	3,000	156
СРЕД:			12,740	13,745	4,625	195
2-Самостоятельные вторые блюда						
ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	40/150		12,616	13,616	28,791	289
СРЕД:			12,616	13,616	28,791	289
3-Гарниры						
КАША ПОЛЕЯНАЯ 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:			0,800	0,064	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:		89,00	40,402	43,503	106,521	984
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:		20,00	9,586	7,825	27,149	218
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:		10,30	2,921	4,009	37,089	198



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

24 декабря 2025 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
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:		89,77	17,492	20,645	87,101	613

КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		10,769	9,869	8,996	168
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,602	5,068	35,906	212
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
МАФФИН КЛАССИЧЕСКИЙ	30		2,068	4,341	14,864	107
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
Итого:		89,77	19,809	20,178	86,756	614

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
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:		63,00	19,014	18,95	56,693	477

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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
ПИРОЖНОЕ МЕДОВОЕ	50		3,571	7,324	36,783	228
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
Итого:		63,00	9,455	16,474	72,756	481

КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		10,769	9,869	8,996	168
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		3,500	4,643	22,028	144
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		63,00	15,790	14,817	52,513	421



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

24 декабря 2025 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 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
СРЕД:			2,035	6,666	12,660	119
2-Вторые блюда						
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ (ФИЛЕ)	90/10		20,981	9,117	3,177	180
ГОВЯДИНА запеченная СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ	45/45		14,046	19,472	3,609	246
КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		10,769	9,869	8,996	168
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90		13,497	12,037	8,367	192
СРЕД:			15,323	13,624	5,787	206
2-Самостоятельные вторые блюда						
ПЛОВ С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ	30,160		12,759	13,684	32,883	306
БЛИНЧИКИ (п/ф) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 4шт/	180/20		11,340	8,396	66,900	390
СРЕД:			12,050	11,040	49,892	348
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	32,592	192
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:		89,00	39,001	40,747	131,570	1 044

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,775	5,166	12,300	103
ФРИКАДЕЛКИ 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:		20,00	5,023	8,133	16,478	160

КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150		4,226	5,007	24,235	159
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:		10,30	4,997	5,162	38,974	224



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

25 декабря 2025 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60		0,855	3,653	5,016	56
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50		9,055	7,071	3,601	114
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,602	5,068	35,906	212
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
МАФФИН КЛАССИЧЕСКИЙ	30		2,068	4,341	14,864	107
Итого:		89,77	20,121	20,498	86,216	612

СЫР ПОРЦИЯМИ	15		3,945	3,990	-	53
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100		0,800	0,200	7,500	38
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		6,049	7,796	25,525	196
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/	30/15		1,260	2,334	9,525	65
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
Итого:		89,77	15,439	15,273	69,120	477

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
СОСИСКИ В ТЕСТЕ (крученые)	100		10,503	15,236	32,107	310
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:		63,00	17,017	20,661	73,255	553

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
ПИРОГ "ЗЕБРА"	50		4,273	11,886	31,785	251
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:		63,00	11,037	17,361	75,183	505

ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ "ЛАКОМКА" В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	60/30		9,768	16,911	9,117	228
КАША ПОЛБЯНАЯ ВЯЗКАЯ	150		3,595	4,614	19,422	134
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		63,00	14,983	21,855	53,609	487

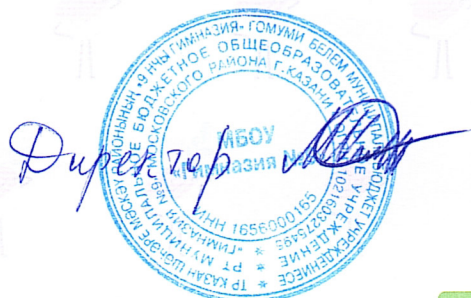


Меню

МБОУ «Гимназия №9»

25 декабря 2025 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 СОУСОМ "Переменка"	48/10		6,381	11,250	0,752	130
САЛАТ ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	100		1,550	8,413	4,683	102
СРЕД:			3,632	6,231	7,664	103
1-Первые блюда						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (гр.А)	250		2,860	3,048	20,875	123
СРЕД:			2,860	3,048	20,875	123
2-Вторые блюда						
РЫБА (ФИЛЕ) ПО - МОСКОВСКИ	70/20		17,024	14,728	1,790	209
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50		9,055	7,071	3,601	114
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ "ЛАКОМКА" В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	60/30		9,768	16,909	9,117	228
СРЕД:			11,949	12,903	4,836	184
2-Самостоятельные вторые блюда						
БУРИТОС С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	180		17,823	32,605	29,680	487
ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		15,449	15,359	34,197	337
СРЕД:			16,636	23,982	31,939	412
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:			0,068	0,012	9,567	39
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:		89,00	41,183	51,675	116,354	1 102
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:		20,00	5,379	5,202	20,998	153
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150		4,015	5,809	20,003	148
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,160	6,750	33
Итого:		10,30	4,786	5,964	34,742	213



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

26 декабря 2025 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,709	3,052	6,759	58
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ НЕЖНЫЕ	90		11,557	8,288	6,947	149
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,437	4,556	21,451	144
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	15		1,246	4,314	9,270	81
Итого:		89,77	19,476	20,572	71,253	555

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10		0,080	7,250	0,080	66
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ И ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		10,064	5,325	25,377	190
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,300	1,510	21,076	120
ТВОРОГ ДЕТСКИЙ В УПАКОВКЕ ДМК	1/50		4,000	5,000	1,950	69
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
Итого:		89,77	20,094	20,355	73,703	571

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,285	5,385	16,925	126
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ И КАРТОШКОЙ	80		7,772	12,107	31,275	266
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
Итого:		63,00	13,656	19,926	69,263	515

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 ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 3 шт/	63		2,457	19,278	39,375	341
Итого:		63,00	11,302	30,722	78,334	639

ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ В СЛИВОЧНОМ МАРИНАДЕ	90		22,738	30,392	1,801	371
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:		63,00	29,860	35,765	59,189	692



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

26 декабря 2025 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
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ ИЗ МОРКОВИ 100 г	100		1,300	0,100	6,900	34
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,598	5,096	8,240	88
СРЕД:			2,048	2,589	8,365	67

1-Первые блюда						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,285	5,385	16,925	126
СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16
СРЕД:			1,273	3,443	8,645	71

2-Вторые блюда						
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ Переменка	100/10/10		23,051	11,478	3,932	212
КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		10,769	9,869	8,996	165
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	80		15,661	15,701	3,351	214
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ НЕЖНЫЕ	90		11,557	8,288	6,947	149
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ В СЛИВОЧНОМ МАРИНАДЕ	90		22,753	24,686	1,583	319
СРЕД:			18,758	14,004	4,962	212

2-Самостоятельные вторые блюда						
БЛИНЧИКИ (п/ф) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 4шт/	180/20		11,340	8,396	66,900	390
СРЕД:			11,340	8,396	66,900	390

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	8,865	16,823	165
СРЕД:			5,719	6,728	33,974	221

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	0,036	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:		89,00	38,821	35,375	141,061	1 045

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		1,828	4,308	13,540	101
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	11		2,519	2,154	0,123	30
Итого:		20,00	4,347	6,462	13,663	131

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,602	5,068	35,906	212
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		10,30	6,452	5,318	55,086	297



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

27 декабря 2025 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
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
СРЕД:			2,120	2,878	17,435	104
2-Вторые блюда						
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		12,200	10,264	3,000	156
СРЕД:			12,200	10,264	3,000	156
2-Самостоятельные вторые блюда						
ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ОЛАДЫИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 2 шт/60/10 г (из п/ф 36 г)	180/5		15,449	15,359	34,197	337
	70г		1,080	3,088	7,950	64
СРЕД:			8,265	9,224	21,074	201
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	0,160	9,840	47
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
СРЕД:			1,260	0,180	9,420	46
Итого:		89,00	32,298	32,313	117,409	898
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:		20,00	4,639	5,032	17,558	134
КАША ПОЛБЯНАЯ ВЯЗКАЯ	160		3,834	4,921	20,715	142
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:		10,30	4,605	5,076	35,454	207

