

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

23 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                 |
| <b>Итого:</b>                     |       | <b>66,00</b> | <b>7,762</b> | <b>15,036</b> | <b>62,456</b> | <b>420</b>         |

|                                   |     |              |               |               |               |            |
|-----------------------------------|-----|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| 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         |
| <b>Итого:</b>                     |     | <b>66,00</b> | <b>12,517</b> | <b>13,347</b> | <b>70,219</b> | <b>455</b> |

|   |       |              |               |               |               |            |
|---|-------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ НЕЖНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 90/10 |              | 16,487        | 18,648        | 6,947         | 260        |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                     | 150   |              | 3,500         | 4,643         | 22,028        | 144        |
| КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ    | 200   |              | 0,135         | 0,023         | 11,150        | 46         |
| ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30    |              | 1,500         | 0,300         | 13,500        | 77         |
| <b>Итого:</b>                             |       | <b>66,00</b> | <b>21,622</b> | <b>23,614</b> | <b>53,625</b> | <b>527</b> |

|   |       |              |               |               |               |            |
|---|-------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 1 шт                                  | 1шт   |              | 6,350         | 5,750         | 0,350         | 79         |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                                | 100   |              | 0,400         | 0,400         | 9,800         | 47         |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ | 150/5 |              | 6,349         | 6,796         | 28,525        | 201        |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                     | 200   |              | 3,972         | 2,300         | 6,168         | 61         |
| БАТОН   | 30    |              | 2,250         | 0,870         | 15,420        | 79         |
| ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ                                      | 1/125 |              | -             | -             | 15,000        | 60         |
| <b>Итого:</b>                                       |       | <b>92,76</b> | <b>19,321</b> | <b>16,116</b> | <b>75,263</b> | <b>527</b> |

|                              |       |              |               |               |               |            |
|------------------------------|-------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В СОУСЕ | 55/40 |              | 13,015        | 14,079        | 3,276         | 192        |
| РИС ОТВАРНОЙ                 | 150   |              | 3,834         | 5,434         | 40,014        | 224        |
| 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         |
| <b>Итого:</b>                |       | <b>92,76</b> | <b>19,376</b> | <b>19,875</b> | <b>85,116</b> | <b>599</b> |

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

23 марта 2026 года

| Наименование блюд                                       | Выход  | Цена         | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы, г    | Калорийность, ккал |
|---|--------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|
| <b>1-Салаты</b>   |        |              |               |               |                |                    |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                                    | 100    |              | 0,400         | 0,400         | 9,800          | 47                 |
| САЛАТ БУРЯЧОК   | 100    |              | 1,512         | 8,641         | 8,986          | 121                |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)                     | 100    |              | 1,425         | 6,089         | 8,360          | 94                 |
| <b>СРЕД:</b>  |        |              | <b>1,112</b>  | <b>5,043</b>  | <b>9,049</b>   | <b>87</b>          |
| <b>1-Первые блюда</b>                                   |        |              |               |               |                |                    |
| 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                  |
| <b>СРЕД:</b>  |        |              | <b>5,664</b>  | <b>8,225</b>  | <b>16,989</b>  | <b>166</b>         |
| <b>2-Вторые блюда</b>                                   |        |              |               |               |                |                    |
| РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ (ФИЛЕ)                           | 90/10  |              | 20,981        | 9,117         | 3,177          | 180                |
| МЯСО ПО - ТАТАРСКИ                                      | 50/50  |              | 15,587        | 17,435        | 2,691          | 230                |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ НЕЖНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ               | 90/10  |              | 16,487        | 18,648        | 6,947          | 260                |
| ШАШЛЫК ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ                                | 100    |              | 24,474        | 27,308        | 1,457          | 349                |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В СОУСЕ                            | 55/40  |              | 13,015        | 14,079        | 3,276          | 192                |
| <b>СРЕД:</b>  |        |              | <b>18,109</b> | <b>17,317</b> | <b>3,510</b>   | <b>242</b>         |
| <b>2-Самостоятельные вторые блюда</b>                   |        |              |               |               |                |                    |
| ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/30/10 г ( из п/ф 36 г) | 40г    |              | 4,790         | 3,449         | 12,405         | 100                |
| ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ  | 40/160 |              | 14,320        | 16,631        | 48,384         | 398                |
| ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ          | 180/5  |              | 13,049        | 14,359        | 38,397         | 335                |
| <b>СРЕД:</b>  |        |              | <b>10,720</b> | <b>11,480</b> | <b>33,062</b>  | <b>278</b>         |
| <b>3-Гарниры</b>  |        |              |               |               |                |                    |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                              | 180    |              | 7,948         | 6,479         | 31,050         | 214                |
| РИС ОТВАРНОЙ  | 180    |              | 4,601         | 6,521         | 48,017         | 269                |
| ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ОТВАРНАЯ                                  | 100    |              | 3,554         | 3,327         | 8,885          | 80                 |
| <b>СРЕД:</b>  |        |              | <b>5,367</b>  | <b>5,442</b>  | <b>29,317</b>  | <b>188</b>         |
| <b>4-Напитки</b>  |        |              |               |               |                |                    |
| ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ                            | 200/8  |              | -             | -             | 7,984          | 32                 |
| НАПИТОК ИЗ УРЮКА  | 200    |              | 0,800         | 0,064         | 9,460          | 42                 |
| <b>СРЕД:</b>  |        |              | <b>0,800</b>  | <b>0,064</b>  | <b>8,722</b>   | <b>37</b>          |
| <b>5-Хлеб</b>   |        |              |               |               |                |                    |
| ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 20     |              | 1,000         | 0,200         | 9,000          | 44                 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20     |              | 1,520         | 0,160         | 9,840          | 47                 |
| <b>СРЕД:</b>  |        |              | <b>1,260</b>  | <b>0,180</b>  | <b>9,420</b>   | <b>46</b>          |
| <b>Итого:</b>   |        | <b>93,00</b> | <b>43,031</b> | <b>47,751</b> | <b>110,069</b> | <b>1 044</b>       |

|                                   |       |              |             |              |               |            |
|-----------------------------------|-------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|
| 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         |
| <b>Итого:</b>                     |       | <b>10,70</b> | <b>4,45</b> | <b>5,095</b> | <b>37,974</b> | <b>217</b> |

|                                   |     |              |              |              |               |            |
|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| 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          |
| <b>Итого:</b>                     |     | <b>21,00</b> | <b>5,664</b> | <b>8,225</b> | <b>16,989</b> | <b>166</b> |

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

24 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                 |
| ТРЕНКИ 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                 |
| <b>Итого:</b>                   |         | <b>66,00</b> | <b>12,259</b> | <b>17,906</b> | <b>70,742</b> | <b>493</b>         |

|                                  |     |              |               |              |               |            |
|----------------------------------|-----|--------------|---------------|--------------|---------------|------------|
| 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         |
| <b>Итого:</b>                    |     | <b>66,00</b> | <b>21,214</b> | <b>20,71</b> | <b>67,595</b> | <b>546</b> |

|                             |       |              |              |               |               |            |
|-----------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| 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         |
| <b>Итого:</b>               |       | <b>66,00</b> | <b>19,95</b> | <b>32,041</b> | <b>61,058</b> | <b>627</b> |

|  |       |              |               |               |               |            |
|--|-------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| 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         |
| <b>Итого:</b>                                  |       | <b>92,76</b> | <b>17,862</b> | <b>16,315</b> | <b>85,549</b> | <b>563</b> |

|                                     |       |              |               |               |               |            |
|-------------------------------------|-------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| 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         |
| <b>Итого:</b>                       |       | <b>92,76</b> | <b>20,114</b> | <b>20,756</b> | <b>68,300</b> | <b>554</b> |

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

24 марта 2026 года

| Наименование блюд                              | Выход | Цена         | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы, г    | Калорийность, ккал |
|--|-------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|
| <b>1-Салаты</b>                                |       |              |               |               |                |                    |
| 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                |
| <b>СРЕД:</b>                                   |       |              | <b>3,765</b>  | <b>6,601</b>  | <b>11,926</b>  | <b>124</b>         |
| <b>1-Первые блюда</b>                          |       |              |               |               |                |                    |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (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                 |
| <b>СРЕД:</b>                                   |       |              | <b>5,238</b>  | <b>5,095</b>  | <b>21,433</b>  | <b>153</b>         |
| <b>2-Вторые блюда</b>                          |       |              |               |               |                |                    |
| 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                |
| <b>СРЕД:</b>                                   |       |              | <b>13,832</b> | <b>17,883</b> | <b>1,409</b>   | <b>222</b>         |
| <b>2-Самостоятельные вторые блюда</b>          |       |              |               |               |                |                    |
| ГРУДКА КУРИНАЯ ПО - ФРАНЦУЗСКИ                 | 200   |              | 18,891        | 32,108        | 18,786         | 441                |
| <b>СРЕД:</b>                                   |       |              | <b>18,891</b> | <b>32,108</b> | <b>18,786</b>  | <b>441</b>         |
| <b>3-Гарниры</b>                               |       |              |               |               |                |                    |
| 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                |
| <b>СРЕД:</b>                                   |       |              | <b>5,135</b>  | <b>7,162</b>  | <b>35,974</b>  | <b>229</b>         |
| <b>4-Напитки</b>                               |       |              |               |               |                |                    |
| ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ                   | 200/8 |              | -             | -             | 7,984          | 32                 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА                          | 200   |              | -             | -             | 13,100         | 53                 |
| <b>СРЕД:</b>                                   |       |              |               |               | <b>10,542</b>  | <b>43</b>          |
| <b>5-Хлеб</b>                                  |       |              |               |               |                |                    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20    |              | 1,520         | 0,160         | 9,840          | 47                 |
| ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ                         | 20    |              | 1,000         | 0,200         | 9,000          | 44                 |
| <b>СРЕД:</b>                                   |       |              | <b>1,260</b>  | <b>0,180</b>  | <b>9,420</b>   | <b>46</b>          |
| <b>Итого:</b>                                  |       | <b>93,00</b> | <b>48,121</b> | <b>69,029</b> | <b>109,490</b> | <b>1 258</b>       |
|  |       |              |               |               |                |                    |
| 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                 |
| <b>Итого:</b>                                  |       | <b>10,70</b> | <b>2,921</b>  | <b>4,009</b>  | <b>37,089</b>  | <b>198</b>         |
|  |       |              |               |               |                |                    |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (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                 |
| <b>Итого:</b>                                  |       | <b>21,00</b> | <b>5,238</b>  | <b>5,095</b>  | <b>21,433</b>  | <b>153</b>         |

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

25 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                 |
| <b>Итого:</b>                           |       | <b>66,00</b> | <b>8,347</b> | <b>14,853</b> | <b>73,883</b> | <b>467</b>         |

|   |         |              |               |               |               |            |
|---|---------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| 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         |
| <b>Итого:</b>                           |         | <b>66,00</b> | <b>18,428</b> | <b>18,936</b> | <b>55,836</b> | <b>472</b> |

|                                |       |              |               |               |               |            |
|--------------------------------|-------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| 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         |
| <b>Итого:</b>                  |       | <b>66,00</b> | <b>15,026</b> | <b>17,554</b> | <b>47,085</b> | <b>420</b> |

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

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

25 марта 2026 года

| Наименование блюд                                  | Выход        | Цена         | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы, г    | Калорийность, ккал |
|--|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|
| <b>1-Салаты</b>                                    |              |              |               |               |                |                    |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                               | 100          |              | 0,400         | 0,400         | 9,800          | 47                 |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                          | 100          |              | 1,638         | 5,086         | 7,720          | 66                 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)                | 100          |              | 1,425         | 6,089         | 8,360          | 94                 |
|  | <b>СРЕД:</b> |              | 1,154         | 3,858         | 8,627          | 76                 |
| <b>1-Первые блюда</b>                              |              |              |               |               |                |                    |
| 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                  |
|  | <b>СРЕД:</b> |              | 3,171         | 6,246         | 10,690         | 112                |
| <b>2-Вторые блюда</b>                              |              |              |               |               |                |                    |
| РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ (ФИЛЕ)                      | 90/10        |              | 20,981        | 9,117         | 3,177          | 180                |
| БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ | 90/10        |              | 16,127        | 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                |
|  | <b>СРЕД:</b> |              | 14,389        | 10,719        | 5,830          | 178                |
| <b>2-Самостоятельные вторые блюда</b>              |              |              |               |               |                |                    |
| БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/                | 45/10        |              | 3,195         | 2,524         | 19,500         | 114                |
| ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ     | 180/5        |              | 13,049        | 14,359        | 38,397         | 335                |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ                     | 180          |              | 13,505        | 17,249        | 25,596         | 311                |
|  | <b>СРЕД:</b> |              | 9,918         | 11,377        | 27,831         | 253                |
| <b>3-Гарниры</b>                                   |              |              |               |               |                |                    |
| 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                |
|  | <b>СРЕД:</b> |              | 6,292         | 7,476         | 36,072         | 237                |
| <b>4-Напитки</b>                                   |              |              |               |               |                |                    |
| ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ                       | 200/8        |              | -             | -             | 7,984          | 32                 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)                   | 200          |              | 0,080         | 0,080         | 11,940         | 49                 |
|  | <b>СРЕД:</b> |              | 0,040         | 0,040         | 9,962          | 41                 |
| <b>5-Хлеб</b>                                      |              |              |               |               |                |                    |
| ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20           |              | 1,000         | 0,200         | 9,000          | 44                 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 20           |              | 1,520         | 0,160         | 9,840          | 47                 |
|  | <b>СРЕД:</b> |              | 1,260         | 0,180         | 9,420          | 46                 |
| <b>Итого:</b>                                      |              | <b>93,00</b> | <b>36,223</b> | <b>39,896</b> | <b>108,432</b> | <b>943</b>         |

|                                   |       |              |              |              |               |            |
|-----------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| 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         |
| <b>Итого:</b>                     |       | <b>10,70</b> | <b>5,265</b> | <b>5,493</b> | <b>40,589</b> | <b>235</b> |

|   |     |              |              |              |              |            |
|---|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 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          |
| <b>Итого:</b>                           |     | <b>21,00</b> | <b>3,171</b> | <b>6,246</b> | <b>10,69</b> | <b>112</b> |

Директор МБОУ «Гимназия №9»

Кузнецова М.Б.



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

26 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                 |
| <b>Итого:</b>                       |       | <b>66,00</b> | <b>12,637</b> | <b>16,498</b> | <b>64,848</b> | <b>464</b>         |

|                                     |     |              |               |               |               |            |
|-------------------------------------|-----|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| 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         |
| <b>Итого:</b>                       |     | <b>66,00</b> | <b>20,753</b> | <b>23,249</b> | <b>76,813</b> | <b>606</b> |

|  |       |              |               |               |               |            |
|--|-------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| 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         |
| <b>Итого:</b>                              |       | <b>66,00</b> | <b>16,196</b> | <b>21,712</b> | <b>70,914</b> | <b>560</b> |

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

|                            |        |              |               |               |               |            |
|----------------------------|--------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| 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         |
| <b>Итого:</b>              |        | <b>92,76</b> | <b>16,177</b> | <b>20,328</b> | <b>81,975</b> | <b>580</b> |

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

26 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 |  | 8,195        | 4,860        | 15,420       | 131       |
| САЛАТ БУРЯЧОК   | 100   |  | 1,512        | 8,641        | 8,986        | 121       |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ГОРОШКОМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ | 100   |  | 1,150        | 5,108        | 2,430        | 62        |
| <b>СРЕД:</b>  |       |  | <b>2,314</b> | <b>4,752</b> | <b>9,159</b> | <b>90</b> |

### 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         |
| <b>СРЕД:</b>                        |     |  | <b>9,586</b> | <b>7,825</b> | <b>27,149</b> | <b>218</b> |

### 2-Вторые блюда

|   |       |  |               |               |              |            |
|---|-------|--|---------------|---------------|--------------|------------|
| РЫБА (ФИЛЕ) 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        |
| МЕДАЛЬОНЫ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК с сыром             | 90/10 |  | 25,727        | 28,097        | 2,040        | 364        |
| ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ "ЛАКОМКА" В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ | 60/40 |  | 9,947         | 19,734        | 9,957        | 258        |
| <b>СРЕД:</b>                                    |       |  | <b>16,223</b> | <b>20,004</b> | <b>5,718</b> | <b>268</b> |

### 2-Самостоятельные вторые блюда

|                  |        |  |               |               |               |            |
|------------------|--------|--|---------------|---------------|---------------|------------|
| ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ | 30/160 |  | 13,604        | 15,543        | 45,965        | 378        |
| <b>СРЕД:</b>     |        |  | <b>13,604</b> | <b>15,543</b> | <b>45,965</b> | <b>378</b> |

### 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         |
| <b>СРЕД:</b>             |     |  | <b>4,636</b> | <b>6,457</b> | <b>32,561</b> | <b>207</b> |

### 4-Напитки

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

### 5-Хлеб

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

|                                   |       |              |              |              |               |            |
|-----------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| 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         |
| <b>Итого:</b>                     |       | <b>10,70</b> | <b>5,053</b> | <b>6,351</b> | <b>36,074</b> | <b>223</b> |

|                                     |     |              |              |              |               |            |
|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| 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         |
| <b>Итого:</b>                       |     | <b>21,00</b> | <b>9,586</b> | <b>7,825</b> | <b>27,149</b> | <b>218</b> |

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

27 марта 2026 года

| Наименование блюд                       | Выход | Цена         | Белки,<br>г   | Жиры,<br>г    | Углеводы,<br>г | Калорийность,<br>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                   |
| <b>Итого:</b>                           |       | <b>66,00</b> | <b>10,763</b> | <b>16,737</b> | <b>69,229</b>  | <b>476</b>            |

|   |       |              |               |               |               |            |
|---|-------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| 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         |
| <b>Итого:</b>                           |       | <b>66,00</b> | <b>13,065</b> | <b>19,857</b> | <b>67,886</b> | <b>507</b> |

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

|  |       |              |               |               |               |            |
|--|-------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| 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        | 159        |
| ОЛАДЬИ 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        |
| <b>Итого:</b>  |       | <b>92,76</b> | <b>14,704</b> | <b>15,308</b> | <b>87,862</b> | <b>555</b> |

|                               |       |              |               |               |               |            |
|-------------------------------|-------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| 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         |
| <b>Итого:</b>                 |       | <b>92,76</b> | <b>17,578</b> | <b>18,688</b> | <b>69,849</b> | <b>519</b> |

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

27 марта 2026 года

| Наименование блюд  | Выход   | Цена         | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы, г    | Калорийность, ккал |
|--|---------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|
| <b>1-Салаты</b>  |         |              |               |               |                |                    |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ   | 100     |              | 0,400         | 0,400         | 9,800          | 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                |
| <b>СРЕД:</b>   |         |              | <b>3,103</b>  | <b>6,884</b>  | <b>10,600</b>  | <b>118</b>         |
| <b>1-Первые блюда</b>  |         |              |               |               |                |                    |
| 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                  |
| <b>СРЕД:</b>   |         |              | <b>2,304</b>  | <b>3,981</b>  | <b>7,012</b>   | <b>74</b>          |
| <b>2-Вторые блюда</b>  |         |              |               |               |                |                    |
| 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        | 1,563          | 319                |
| БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ           | 90/10   |              | 16,127        | 14,697        | 8,367          | 227                |
| <b>СРЕД:</b>   |         |              | <b>16,952</b> | <b>17,863</b> | <b>4,489</b>   | <b>245</b>         |
| <b>2-Самостоятельные вторые блюда</b>                        |         |              |               |               |                |                    |
| 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        | 38,397         | 335                |
| <b>СРЕД:</b>   |         |              | <b>11,356</b> | <b>16,496</b> | <b>29,192</b>  | <b>312</b>         |
| <b>3-Гарниры</b>   |         |              |               |               |                |                    |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                   | 180     |              | 7,948         | 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                |
| <b>СРЕД:</b>   |         |              | <b>6,264</b>  | <b>6,008</b>  | <b>39,691</b>  | <b>239</b>         |
| <b>4-Напитки</b>   |         |              |               |               |                |                    |
| ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ                        | 200/8/5 |              | 0,045         | 0,005         | 8,134          | 34                 |
| ЧАПИТОК ИЗ УРЮКА   | 200     |              | 0,800         | 0,064         | 9,460          | 42                 |
| <b>СРЕД:</b>   |         |              | <b>0,423</b>  | <b>0,035</b>  | <b>8,797</b>   | <b>38</b>          |
| <b>5-Хлеб</b>  |         |              |               |               |                |                    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20      |              | 1,520         | 0,160         | 9,840          | 47                 |
| ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 20      |              | 1,000         | 0,200         | 9,000          | 44                 |
| <b>СРЕД:</b>   |         |              | <b>1,260</b>  | <b>0,160</b>  | <b>9,420</b>   | <b>46</b>          |
| <b>Итого:</b>  |         | <b>93,00</b> | <b>41,661</b> | <b>51,447</b> | <b>109,201</b> | <b>1 072</b>       |
| 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                 |
| <b>Итого:</b>  |         | <b>10,70</b> | <b>6,432</b>  | <b>5,298</b>  | <b>54,596</b>  | <b>294</b>         |
| 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                  |
| <b>Итого:</b>  |         | <b>21,00</b> | <b>4,477</b>  | <b>7,212</b>  | <b>13,843</b>  | <b>139</b>         |

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

28 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       |
| <b>СРЕД:</b>                       |     |  | <b>2,915</b> | <b>6,130</b> | <b>7,465</b> | <b>99</b> |

### 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        |
| <b>СРЕД:</b>                         |     |  | <b>2,690</b> | <b>2,601</b> | <b>10,499</b> | <b>77</b> |

### 2-Вторые блюда

|                  |     |  |              |              |              |            |
|------------------|-----|--|--------------|--------------|--------------|------------|
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 100 |  | 7,010        | 8,074        | 0,800        | 104        |
| <b>СРЕД:</b>     |     |  | <b>7,010</b> | <b>8,074</b> | <b>0,800</b> | <b>104</b> |

### 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        | 336        |
| <b>СРЕД:</b>  |       |  | <b>8,920</b> | <b>8,904</b> | <b>25,401</b> | <b>218</b> |

### 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        | 34,949        | 231        |
| <b>СРЕД:</b>              |     |  | <b>5,431</b> | <b>5,615</b> | <b>27,492</b> | <b>172</b> |

### 4-Напитки

|                                  |       |  |              |              |              |           |
|----------------------------------|-------|--|--------------|--------------|--------------|-----------|
| ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ     | 200/8 |  | -            | -            | 7,984        | 32        |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) | 200   |  | 0,080        | 0,080        | 11,940       | 49        |
| <b>СРЕД:</b>                     |       |  | <b>0,040</b> | <b>0,040</b> | <b>9,962</b> | <b>41</b> |

### 5-Хлеб

|                        |    |              |               |               |               |            |
|------------------------|----|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ | 20 |              | 1,000         | 0,200         | 9,000         | 44         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         | 20 |              | 1,520         | 0,180         | 9,840         | 47         |
| <b>СРЕД:</b>           |    |              | <b>1,260</b>  | <b>0,180</b>  | <b>9,420</b>  | <b>46</b>  |
| <b>Итого:</b>          |    | <b>93,00</b> | <b>28,266</b> | <b>31,544</b> | <b>91,039</b> | <b>757</b> |

|                                   |       |              |              |              |               |            |
|-----------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| 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         |
| <b>Итого:</b>                     |       | <b>10,70</b> | <b>4,591</b> | <b>5,073</b> | <b>35,451</b> | <b>207</b> |

|                                      |     |              |              |              |               |            |
|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| 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         |
| <b>Итого:</b>                        |     | <b>21,00</b> | <b>5,379</b> | <b>5,202</b> | <b>20,998</b> | <b>153</b> |

Директор МБОУ «Гимназия №9»



Кузнецова М.Б.