

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

26 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

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 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	10,255	21,008	63,608	489

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
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		7,549	7,296	25,325	197
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,972	2,300	6,168	61
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	1/125		-	-	15,000	60
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 2 шт/	42		5,500	5,000	26,000	172
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
Итого:		92,76	19,671	15,866	87,713	616

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		10,493	9,730	6,771	157
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		6,622	5,399	25,875	179
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
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	20,155	15,919	87,856	581



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

26 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 МАСЛОМ	30/10		2,330	8,120	15,500	145
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,552	5,085	9,408	91
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		1,182	5,086	11,266	97
СРЕД:			1,366	4,673	11,494	95
1-Первые блюда						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,818	5,195	8,940	91
- ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНЫЕ	11		2,519	2,154	0,123	30
- СМЕТАНА	10		0,280	1,500	0,360	16
СРЕД:			4,597	8,849	9,423	137
2-Вторые блюда						
ГОРБУША ПО - МОСКОВСКИ	80/20		20,224	15,941	1,790	232
ШАШЛИК ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ	100		24,474	27,308	1,457	349
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50		15,042	14,437	2,597	200
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90		10,493	9,730	6,771	157
СРЕД:			17,558	16,854	3,154	235
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	5,548	11,813	103
СРЕД:			6,812	9,953	20,005	197
3-Гарниры						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	31,050	214
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ОТВАРНАЯ	100		3,554	3,327	8,885	80
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180		4,209	9,869	34,082	242
СРЕД:			5,608	6,439	29,275	198
4-Напитки						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32
НАПИТОК ИЗ УЗВЯКА	200		0,800	0,064	5,430	42
СРЕД:			0,800	0,064	8,722	37
5-Хлеб						
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
СРЕД:			1,260	0,180	9,420	46
Итого:		93,00	38,001	47,011	91,493	944

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 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»

27 января 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	45/45		8,150	5,604	3,241	96
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150		2,303	4,129	23,944	142
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		66,00	12,053	10,133	53,115	367

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
ТРЕНКИ 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
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50		6,100	5,132	1,879	78
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		7,000	4,060	32,551	195
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/	45/20		2,768	2,978	19,798	117
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
Итого:		92,76	20,183	17,060	81,218	570

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,931	3,051	5,645	54
ЖАРКОЕ ИЗ ФИЛЕ КУРИНЫХ ГРУДОК	30/160		11,912	10,698	29,090	260
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
БАТОНЧИК (в ассортименте)	1/30		1,800	6,200	15,400	128
Итого:		92,76	17,263	20,409	81,405	585



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

27 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
САЛАТ РОЗОВЫЙ ЗАКАТ	100		1,552	10,081	5,516	120
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100		1,490	5,251	10,071	94
СРЕД:			2,409	5,148	10,202	98

1-Первые блюда

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	250		5,870	5,545	19,280	151
- ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНЫЕ	11		2,519	2,154	0,123	30
СРЕД:			8,389	7,699	19,403	181

2-Вторые блюда

ГОРЕБУША ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ Переменка	80/10/10		21,113	18,719	3,226	266
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50		9,055	7,071	3,601	114
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ ТОМАТНОМ	60/40		9,877	12,099	7,173	177
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		12,200	10,264	3,758	156
СРЕД:			13,061	12,038	4,440	178

2-Самостоятельные вторые блюда

ЖАРКОЕ ИЗ ФИЛЕ КУРИНЫХ ГРУДОК	30/160		11,912	10,698	29,090	260
БУРИТОС С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	180		17,823	32,605	29,680	487
СРЕД:			14,868	21,652	29,385	374

3-Гарниры

РИС ОТВАРНОЙ	180		4,601	6,521	48,017	269
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
КАПУСТА БРОККОЛИ ОТВАРНАЯ	100		3,111	3,441	4,444	31
СРЕД:			4,811	5,347	31,848	185

4-Напитки

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

5-Хлеб

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
СРЕД:			1,260	0,180	9,420	46
Итого:		93,00	44,848	52,114	114,905	1 104

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»

28 января 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90		13,497	12,037	8,367	192
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:		66,00	18,518	16,985	65,755	513

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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ, МАСЛОМ	150/5		9,030	6,802	32,158	226
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ДМК	1/125		3,500	3,125	5,125	63
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
ПЕЧЕНЬЕ ВЕСОВОЕ 4 шт/	12,8		0,883	1,766	9,485	57
Итого:		92,76	16,155	20,214	82,246	579

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60		0,855	3,653	5,016	56
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 ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
МАФФИН ШОКОЛАДНЫЙ	30		2,068	4,341	14,864	107
Итого:		92,76	20,059	20,669	86,677	616



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

28 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 МАСЛОМ	30/10		2,330	8,120	15,500	145
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		1,182	5,086	11,266	97
ЯЙЦО ПОД СОУСОМ "Переменка" С З/ГОРОШКОМ	48/10/10г		6,691	11,270	1,402	134
	СРЕД:		2,651	6,219	9,492	106
1-Первые блюда						
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
	СРЕД:		4,554	8,820	12,783	149
2-Вторые блюда						
ГОРБУША ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ Переменка	80/10/10		21,113	18,719	3,226	266
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ ЗАПЕЧЕННЫЙ С	90/10		16,127	14,697	8,367	227
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ГРУДОК ИНДЕЙКИ	50/50		10,002	8,051	2,081	121
	СРЕД:		15,747	13,822	4,558	205
2-Самостоятельные вторые блюда						
ГРУДКА КУРИНАЯ ПО-ФРАНЦУЗСКИ	180		17,000	28,897	16,907	397
БЛИНЧИКИ (п/ф) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 4шт/	180/20		11,072	11,912	79,190	468
	СРЕД:		14,036	20,405	48,049	433
3-Гарниры						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180		4,248	6,322	26,482	180
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180		4,248	6,322	26,482	180
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		4,083	6,665	16,823	165
	СРЕД:		4,825	6,902	28,218	195
4-Напитки						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200		-	-	13,100	53
	СРЕД:				10,542	43
5-Хлеб						
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
	СРЕД:		1,260	0,180	9,420	46
Итого:		93,00	43,074	56,348	123,061	1 176
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
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



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

29 января 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ НЕЖНЫЕ	90		10,857	10,288	8,947	172
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	17,861	16,723	63,141	490

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (гр.А)	250		2,860	3,048	20,875	123
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ отварные	22		5,038	4,308	0,246	60
КОВРИЖКА МЕДОВАЯ	50		2,966	6,568	34,111	209
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	12,249	14,197	77,632	493

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

СЫР ПОРЦИЯМИ	15		3,945	3,990	-	53
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		10,493	9,730	6,771	157
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5		3,540	5,268	22,068	150
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
БАТОНЧИК (в ассортименте)	1/30		1,800	2,200	15,400	128
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
Итого:		92,76	20,028	20,122	69,119	608

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	30/160		13,604	15,543	35,965	338
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ ШОКОЛАДНОЕ	15		1,166	4,183	9,224	79
Итого:		92,76	17,770	20,566	85,769	604



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

29 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
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100		1,317	5,168	11,189	98
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	100		1,425	6,089	8,360	94
СРЕД:			2,334	4,129	11,192	93

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:			5,379	5,202	20,998	153

2-Вторые блюда

ГОРБУША ПО - МОСКОВСКИ	80/20		20,224	15,941	1,790	232
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	98		18,794	18,841	4,021	257
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ НЕЖНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	90/10		13,571	12,860	11,184	215
СРЕД:			17,530	15,881	5,665	235

2-Самостоятельные вторые блюда

ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	30/160		13,604	15,543	35,965	338
БУРИТОС С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	180		17,823	32,605	29,680	487
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 2 шт/60/10 г (из п/ф 36 г)	70г		1,575	5,548	11,813	103
СРЕД:			11,001	17,898	25,819	309

3-Гарниры

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

4-Напитки

ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	9,460	42
СРЕД:			0,800	0,064	8,722	37

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	42,939	49,811	114,377	1 080

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 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»

30 января 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
ЖАРКОЕ ИЗ ФИЛЕ КУРИНЫХ ГРУДОК	40/160		12,538	11,261	30,621	274
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
Итого:		66,00	14,138	11,661	56,551	403

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	38,000	257
Итого:		66,00	17,20	18,973	79,351	562

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

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		8,964	7,605	25,377	206	
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/30/10 г (из п/ф 36 г)	40г		0,900	3,169	6,750	59	
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		3,300	3,810	12,076	96	
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79	
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	1/125		-	-	15,000	60	
Итого:			92,76	15,814	15,854	84,423	547

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		0,702	3,051	6,720	58
КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ ЗАПЕЧЁННЫЕ	90		9,069	6,869	8,996	134
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,282	4,657	22,027	146
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 1 шт/	21		2,750	2,500	13,000	86
Итого:		92,76	18,330	17,439	77,569	547



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

30 января 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Калорийность,
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 МОРКОВИ	100		1,162	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	5,385	16,925	126
- СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16
- ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНЫЕ	11		2,519	2,154	0,123	30
СРЕД:			5,064	9,039	17,408	172

2-Вторые блюда						
ГОРБУША ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ Переменка	80/10/10		21,113	18,719	3,226	266
КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ МЯСО - КУРИНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С	100		11,659	10,811	7,523	174
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ В СЛИВОЧНОМ МАРИНАДЕ 90/10 г	100		22,753	24,686	1,583	319
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50		15,042	14,497	2,597	200
СРЕД:			17,642	17,163	3,732	240

2-Самостоятельные вторые блюда						
ЖАРКОЕ ИЗ ФИЛЕ КУРИНЫХ ГРУДОК	30/180		11,912	10,698	29,090	260
БЛИНЧИКИ (п/ф) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 4шт/	180/20		11,072	11,912	79,190	468
СРЕД:			11,492	11,305	54,140	364

3-Гарниры						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	31,060	214
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		4,125	5,467	25,741	173
ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ОТВАРНАЯ	100		3,554	3,327	8,885	80
СРЕД:			5,587	5,338	27,190	160

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	43,435	46,977	133,81	1 137

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160		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

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



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

31 января 2026 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	50/40		10,216	11,143	3,758	156
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150		5,601	5,068	35,899	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	17,437	16,541	64,727	493

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
ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		12,049	14,359	28,197	290
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,007	0,002	7,986	32
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 2 шт/	42		5,500	5,000	26,000	172
Итого:		92,76	20,206	20,631	87,403	620

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,400	0,400	9,800	47
ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ ПЕРЕМЕНКА	150/30		12,700	14,711	28,004	295
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 1 шт/	45/15		2,555	2,749	18,275	108
Итого:		92,76	18,187	18,221	85,097	582



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

31 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
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	3,758	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
БЛИНЧИКИ (п/ф) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 4шт/	180/20		11,072	11,912	79,190	468
СРЕД:			11,561	13,136	53,694	379

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
СРЕД:			5,431	5,615	27,492	172

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 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	35,363	35,540	132,729	986

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

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

