

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

9 марта 2021 года

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки, бананы)	100		0,95	0,5	15,4	72
Салат из квашеной капусты со свеклой, з/горошек (доп. гарнир)	100/20		2,2	7,1	5,8	98
Яйцо под соусом "Переменка" с з/горошком (доп. гарнир)	1шт/15/10		8,71	14,0	1,6	160
	сред.		3,95	7,2	7,59	110
1-ые БЛЮДА						
Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11		12,6	8,0	28,6	238
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	120/50		18,8	21,3	16,7	334
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные, огурцы солёные -доп. гарнир	90/50		14,1	15,6	8,1	226
Горбуша запечённая с сыром, соусом Переменка	50/5/5		12,9	10,7	2	155
Шашлычок из куриной грудки (с сметаной), с соусом Переменка	100/15		24	27,1	1,18	456
	сред.		17,47	18,7	7,00	293
ГАРНИРЫ						
Макаронные изделия отварные (масло сливоч.)	180		6,77	5,36	43,14	248
Рагу овощное	140		2,6	6,9	15,6	136
Каша полбяная рассыпчатая	180		7,2	8,1	38,8	257
	сред.		5,52	6,8	32,51	214
НАПИТКИ						
Чай пакетированный с сахаром, лимоном, курагой	200/15/7/10		1,27	0,1	28,7	119
Компот из плодов сушёных (чернослив, урюк)	200		0,73	0,1	31	130
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		2,42	0,1	26,6	108
	сред.		1,47	0,1	28,77	119
Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,8	91
Итого-самост.блюдо	69,00	30,94	33,1	94,7	826	
Итого-дом-	69,00	54,55	20,3	101,0	812	

КОМПЛЕКС 1						
Каша ячневая вязкая	150		5,26	4,17	33,54	193
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44,00
Итого	8,00		6,26	4,37	55,6	290
КОМПЛЕКС 2						
Салат из квашеной капусты со свеклой	60		0,95	4,25	2,72	54
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44,00
Итого	8,00		1,95	4,45	28,91	158
КОМПЛЕКС 3						
Щи со сметаной «Вкусное»	2 шт/30		2,17	0,53	20,98	98
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Итого	8,00		2,17	0,53	34,08	150,53



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN
@depta.kzn 8-(800)-234-33-88

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

9 марта 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
(Комплекс 1)						
Сосиски в тесте (крученые)	100		10,34	15,3	31,4	307
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,917	5,565	25,06	181
Чай с сахаром	200/15		0,21	0,05	15,02	61
Итого:		30,00	16,47	20,92	71,48	549
(Комплекс 2)						
Сыр (порционно)	20		5,26	5,32		70
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	150/5		5,84	5,26	38,48	232
Кофейный напиток с молоком	200		3,30	1,51	29,1	152
Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		30,00	16,68	12,33	82,34	525
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат из квашеной капусты (без лука)	80		2,31	3,06	9,18	52
Гуляш из говядины	50/50		12,36	14,75	3,84	175
Макароны (гр. А) отварные (масло сливочное)	150		5,55	5,0	35,29	209
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7		0,27	0,06	15,23	63
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		53,41	24,25	23,79	99,06	670
Горячий завтрак (старшие)						
Суп гороховый с гречками, мясными фрикадельками п/ф	250/10/22		16,22	11,1	28,8	282
Эч-почмак с говядиной	100		6	4,9	40,3	229
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб сельский	28		1,4	0,28	12,6	62
Итого:		45,00	23,62	16,31	94,8	626

Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

10 марта 2021 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

(Комплекс 1)

Запеканка из творога (с ванилином) со сгущенным молоком	110/10	21,31	7,328	21,98	242
Чай с сахаром, лимоном, урюком	200/15/7/20	1,273	0,137	25,83	112
Итого:		30,00	22,59	7,47	47,81

(Комплекс 2)

Сэндвич с сыром	70	12,62	11,08	27,09	261
Каша вязкая молочная из манной крупы смаслом	150/5	5,72	5,083	31,64	202
Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61
Итого:		30,00	18,55	16,21	73,75

Горячее бесплатное питание младшие

Салат из свеклы с яблоками	80	0,88	4,93	9,07	84
Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	17,60	17,08	46,97	368
Напиток из замороженной клюквы	200	0,13	0,05	15,60	103
Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:		53,41	21,89	22,50	95,40

Горячий завтрак (старшие)

Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками п/ф	250/22	6,37	5,92	21,2	164
Корж Молочный	50	3,3	5,9	33,8	193
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	2,42	0,1	26,6	108
Хлеб сельский	33	1,65	0,33	14,9	73
Итого:		45,00	13,74	12,21	96,5



#poelidovolen

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

10 марта 2021 года

Наименование блюда	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки, бананы)	140		1,33	0,6	21,6	48
Бутерброд с сыром (батон в/с)	40/25		12	11,0	26,6	256
Салат Столичный (грудки куриные, огурцы сол., яйцо, соус Переменка)	80		4,32	12,0	5,3	148
Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка" с яйцом	120/0,5шт		9,4	11,1	9,05	173
	сред.		6,76	8,7	15,62	156
1-ые БЛЮДА						
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) с фрикадельками из птицы	250/2шт/22		6,7	6,2	21,1	167
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Горбуша запечённая в соусе "Нежный"	45/15		12,8	6,3	0,7	111
Голень запечённая, огурцы солёные- доп. гарнир	100/50		23,1	23,0	1,36	306
Котлеты "Пожарские", огурцы солёные- доп. гарнир	95/40		12,8	12,3	11,1	205
Сосиски отварные, огурцы солёные- доп. гарнир	100/50		10,4	20,1	0,8	226
Грудки куриные (филе) в сливочно-томатном соусе (2вар.)	80/40		15,4	28,4	1,68	324
	сред.		14,88	18,0	3,13	234
ГАРНИРЫ						
Рис отварной с маслом	180/2		4,27	8,0	44,5	266
Пюре картофельное	100		2,3	3,0	14,3	96
	сред.		3,29	5,5	29,40	181
НАПИТКИ						
Чай черный, зелёный пакетированный с сахаром	200/15				15	60
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,6	128
Напиток из сухофруктов	200		0,55	0,0	34,7	151
	сред.		0,52	0,0	26,74	113,0
Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,8	91

Итого- 69,00 27,97 32,6 93,74 775,6

КОМПЛЕКС 1						
Каша рисовая вязкая	150		2,30	4,13	23,94	142
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44,00
Итого	8,00		3,3	4,33	47,91	246
КОМПЛЕКС 2						
Салат из свеклы с сыром, соусом «Переменка»	50		2,60	3,40	3,70	56
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44,00
Итого	8,00		3,60	3,60	27,67	160
КОМПЛЕКС 3						
Печенье «Курабье Бакинское»	2 шт/30		1,75	0,27	15,42	71
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Итого	8,00		1,75	0,27	30,39	131

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

11 марта 2021 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ЧЕТВЕРГ

(Комплекс 1)

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,08	66
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,35	6,8	28,53	208
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,27	0,06	15,23	63
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:	30,00	9,38	14,75	68,40	455

(Комплекс 2)

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Блинчики (п/ф) с абрикосовой начинкой	1 шт/60	3,3	2,1	20,1	114
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,27	0,06	15,23	63
Итого:	30,00	3,97	2,56	45,13	224

Горячее бесплатное питание младшие

Икра кабачковая (для детского питания)	60	1,14	5,34	4,62	71
Биточки рыбные из фарша мятая (п/ф)	100	15,8	10,5	19,43	206
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,47	8,18	21,49	177
Компот из замороженной вишни	200	0,20	0,05	26,60	108
Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:	53,41	23,89	24,51	95,90	677

Горячий завтрак (старшие)

Щи из свеж.капусты с картофелем, мясными фрикадельками п/ф, со сметаной	250/22/5	6,67	10	9,72	157
Сосиски в тесте (кручённые)	50/50	10,34	15,30	31	307
Чай с сахаром, лимоном, курагой	200/15/7/20	1,27	0,06	28,7	119
Хлеб сельский	36	1,8	0,36	16,2	79
Итого:	45,00	20,08	25,72	86	662



Директор
Калькулятор
Зав. производством

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

11 марта 2021 года

4 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимос:	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Флоды свежие (яблоки, бананы)	100		0,95	0,5	15,4	72
Икра кабачковая	70		1,33	6,2	5,39	83
Винегрет овощной (без лука)	100		1,3	10,2	7,93	129
	сред.		1,19	5,63	9,56	95

1-ые БЛЮДА

Щи из свеж.капусты с картофелем, мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/15		4,03	9,0	9,58	137
---	-----------	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Гуляш из говядины	50/50		15,3	15,7	3,45	216
Люля-кебаб, огурцы солёные- доп. гарнир	80/60		14,4	14,3	5,8	207
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	100/5		25,4	24,4	0,36	324
Рыбный киш	120		17,2	21,3	24,4	360
Блинчики с абрикосовой начинкой, с маслом	3шт/180/5		5,15	7,0	67,1	369
	сред.		18,38	18,1	3,20	249

ГАРНИРЫ

Каша гречневая рассыпчатая	180		6,9	6,2	43,5	258
Рис отварной с овощной смесью	140		4,96	6,2	40,3	236
Картофель запечённый (с паприкой)	100		2,34	5,5	18,9	135
	сред.		4,73	5,97	34,24	210

НАПИТКИ

Чай черный, зелёный пакетированный с сахаром	200/15				15	60
Напиток лимонный	200		0,14	0,0	24,4	101
Компот из замороженной компотной смеси	200		2,42	0,1	26,6	108
	сред.		0,85	0,0	22,00	90

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,8	91
----------------------------------	-------	--	------	-----	------	----

Итого- Итого с самост.блю дом-	69,00	27,68	30,1	87,85	734
	69,00	17,27	27,2	82,92	654

КОМПЛЕКС 1

Пюре их бобовых с маслом	150/3		17,5	1,2	36,8	229
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Хлеб сельский	25		1,25	0,25	11,25	55
Итого	8,00		18,75	1,47	63,01	343,55

КОМПЛЕКС 2


Винегрет овощной (без лука)	50		0,76	6,10	4,67	77
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44,00
Итого	8,00		1,76	6,30	28,64	180,85

КОМПЛЕКС 3

Печенье сдобное «Американер с кунжутом»	2 шт/30		1,99	0,45	19,67	90
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Итого	8,00		1,99	0,45	34,64	150,21


 МБОУ «Гимназия №9»
 Директор
 Калькулятор
 Зав. производством

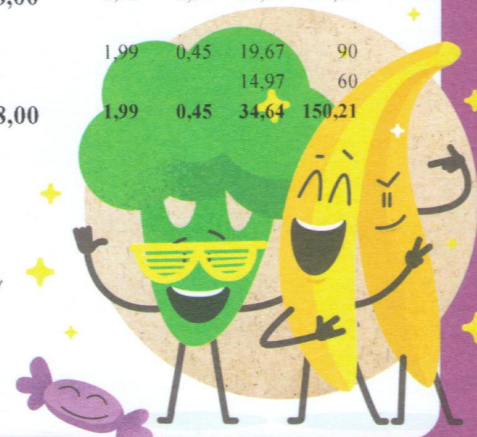
#poelidovolen


 Мобильное приложение
 «Поел и доволен»


WWW.POELIDOVOLEN

[@depta.kzn](https://www.instagram.com/depta.kzn)

 8-(800)-234-33-88



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

12 марта 2021 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ПЯТНИЦА

(Комплекс 1)

Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Макароны отварные с сыром, маслом сливочным	150/5	9,04	12,92	32,17	282
Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61
Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44
Итого:	30,00	10,65	13,57	65,99	434

(Комплекс 2)

Бутерброд с сыром, маслом сливочным (батон)	25/10/10	4,635	10,66	12,61	166
Каша молочная "Янтарная" с маслом сливочным	150/5	6,46	11,28	29,70	255
Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61
Итого:	30,00	11,31	21,99	57,33	482

Горячее бесплатное питание младшие

Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Салат из свеклы отварной (с маслом)	60	0,86	3,65	5,02	56
Плов с говядиной	50/150	18,63	20,09	31,56	378
Компот из плодов сушеных (урюк)	200	1,00	0,08	30,56	128
Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:	53,41	24,25	24,74	102,66	733

Горячий завтрак (старшие)

Суп картофельный с фрикадельками из птицы, сметаной	250/22/10	6,28	6,2	23,1	161
Печенье сдобное "Американер"	4шт/60	5,36	18,7	34,8	293
Сок в ассортименте разливной 1л	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный 1с	35	2,66	0,28	17,2	82
Итого:	45,00	15,30	25,38	95,3	628



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

12 марта 2021 года

5 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки, бананы)	100		0,95	0,5	15,4	72
Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка"	100		5,2	6,8	7,4	112
Бутерброд с сыром, маслом (батон в/с)	30/10/8		4,9	9,3	15,5	166

сред. 3,68 5,5 12,75 117

1-ые БЛЮДА

Суп картофельный	250		2,02	2,4	15,9	93
------------------	-----	--	------	-----	------	----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Горбуша тушёная с овощами (филе)	45/45		9,9	6,2	3,7	111
Котлеты "Школьные", зелёный горошек - доп. гарнир	95/20		14,8	14,4	9,42	223
Грудки куриные (филе) запечённые с сыром, томатом	90/5		25,3	28,5	0,35	360
Сосиски отварные, огурцы солёные - доп. гарнир	100/40		10,5	31,1	1,6	329
Голень куриная в сливочном маринаде, огурцы солёные	90/20		23,1	23,0	1,36	306

сред. 16,72 20,6 3,29 266

ГАРНИРЫ

Картофель тушёный	120		2,6	8,5	19,6	166
Спагетти отварные с маслом	200/5		7,43	6,7	47,3	279
	сред.		5,02	7,6	33,44	223

НАПИТКИ

Чай пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/15/7/20		1,27	0,1	28,7	119
Компот из замороженной вишни	200		0,2	0,1	26,6	108
Кофейный напиток со сгущённым молоком	200		3,3	1,5	29,1	152
	сред.		1,59	0,5	28,12	126

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,8	91
----------------------------------	-------	--	------	-----	------	----

Итого с
самост.блю
дом-

Итого- 69,00 29,53 34,6 96,4 822

КОМПЛЕКС 1

Каша пшеничная вязкая	150		4,23	5,01	24,24	159
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб сельский	20			1	0,2	9
						44,00
Итого		8,00	5,23	5,21	46,34	256

КОМПЛЕКС 2

Салат из свеклы отварной с маслом растительным	80		1,14	4,87	6,69	75
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Хлеб сельский	25		1,25	0,25	11,25	55
Итого		8,00	2,39	5,12	32,91	190

КОМПЛЕКС 3

Печенье весовое	3 шт/48		3,6	4,7	29,76	201
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Итого		8,00	3,6	4,7	42,86	254



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

13 марта 2021 года

6 день

СУББОТА

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Фрукты свежие (яблоки, бананы)	100	0,95	0,5	15,4	72
Салат из кваш. капусты (капуста, м/рас. сахар), з/горошек-доп. гарнир	100/10	1,95	5,1	8,4	90
сред.	сред.	1,45	2,8	11,88	81

1-ые БЛЮДА

Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,1	5,8	13,9	117
--------------------------------------	--------	-----	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Пельмени "Для Умников и умниц" отварные соусом Переменка, с огурцом солёным - доп. гарнир	220/30/25	25,9	34,5	45	595
сред.	сред.	25,90	34,5	45,00	595,0

ГАРНИРЫ

сред. 0,00 0,0 0,00 0,0

НАПИТКИ

Сок в ассортименте разливной 1л	200	1	0,2	20,2	92
сред.	сред.	1,0	0,2	20,20	92
Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,8	91

Итого- 69,00 30,9 37,8 95,9 859

КОМПЛЕКС 1

Каша полбяная вязкая	150	3,6	4,6	19,4	134
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		31,8	137
Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44,00
Итого	8,00	5,04	4,82	60,2	315

КОМПЛЕКС 2

Салат из квашенной, капусты (без лука с маслом)	60	0,98	3,05	4,63	51
Чай с сахаром	200/15			14,97	60
Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44,00
Итого	8,00	1,98	3,25	28,6	155

КОМПЛЕКС 3

Печенье «Курабье Бакинское»	2 шт/30	1,75	0,27	15,42	71
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		31,8	137
Итого	8,00	2,19	0,29	47,22	208

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

