

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

2 сентября 2022 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ПЯТНИЦА

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	35/10/6	5,3	8,02	18,04	166
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,35	6,8	28,53	208
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	34
Итого:	30,00	11,71	14,83	54,71	408

Горячее бесплатное питание младшие

Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	
Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
Пудинг шоколадный	150	15,11	10,85	22,61	248	
Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,43	101	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	
Итого:	510	62,10	18,06	19,46	74,35	550

Горячее бесплатное питание младшие

Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,02	56
Чикен (п/ф), огурец соленый (доп. гарнир)	50/40	7,08	6,84	7,45	192
Пюре картофельное	150	3,28	4,65	22,02	146
Компот из замороженной компотной смеси	200	0,13	0,02	11,15	46
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого:	55,01	13,86	15,52	64,48	531

Горячий завтрак (старшие)

Картофель тушёный с мясным фаршем	160	11,9	13,5	22	258
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55
Итого:	48,00	13,17	13,79	41,15	345

Горячий завтрак (старшие)

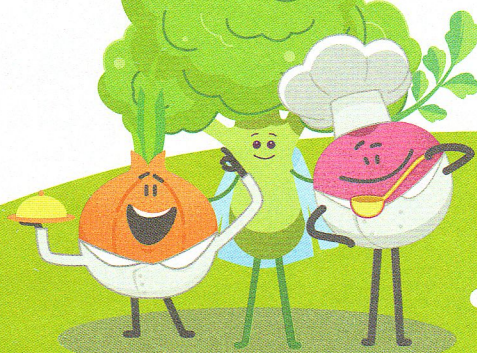
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	4,3	8,4	17,5	163
Кекс Волжский	50	3	10,4	29,8	211
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	34
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
Итого:	48,00	8,86	19,11	68,9	474

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



5 день

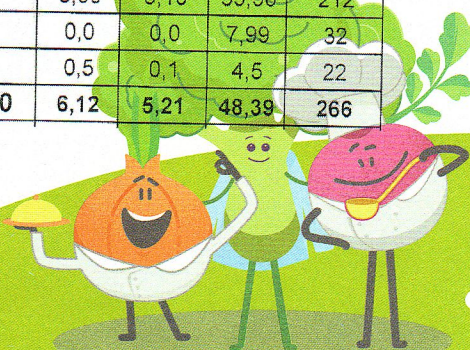
Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Овощи натуральные свежие (помидоры)	100		1,1	0,2	3,8	24
Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
Яйцо под соусом "Переменка"	48/10		6,4	11,3	0,8	130
Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
сред.			2,12	5,43	8,27	92
1-ые БЛЮДА						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,42	6,1	17,1	134
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/10		13,9	17,9	1,40	221
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные с соусом томатным	80/20		11,8	13,6	7,91	200
Говядина со стручковой фасолью	40/50		15,6	21,6	4	274
сред.			11,76	12,75	3,20	174
Сырники "Классические" со сгущенным молоком	3шт/105/30		29,5	9,4	39,2	364
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/30		21,4	25,3	38,5	468
сред.			25,46	17,35	38,85	416
ГАРНИРЫ						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
сред.			3,98	7,85	34,10	224
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
сред.			0,03	0,00	9,17	38
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102
Итого-		73,00				

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Спагетти отварные (с мас.растит.)	150		5,60	5,10	35,90	212
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	10		0,5	0,1	4,5	22
Итого:		8,30	6,12	5,21	48,39	266

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)334-33-88
@depta.kzn



МБОУ «Гимназия №9».

Меню

3 сентября 2022 года

6 день

СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Салат из свежих помидоров (без лука)	100	1,05	6,2	3,6	77
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
Спагетти отварные с маслом	180/5	6,8	7,5	43,2	268
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7	0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
Итого-	73,00	20,82	34,20	74,57	696

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Спагетти отварные (с мас.растит.)	150		5,60	5,10	35,90	212
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	10		0,5	0,1	4,5	22
Итого:		8,30	6,12	5,21	48,39	266

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

