

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

6 марта 2023 года

1 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
Салат из квашеной капусты (без лука)	100		1,6	5,1	8,24	88
Салат "Здоровье" (морковь, свекла, з/горошек, яблоки)	100		1,3	10,1	7,2	126
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
	сред.		2,11	7,42	9,60	115
1-ЫЕ БЛЮДА						
Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11		7,76	7,2	19,4	174
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Бифштекс по-домашнему	90		13,5	12,22	8,5	195
Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	сред.		13,80	12,21	4,70	183
Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	357
Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
Рыбный киш	170		24,4	30,22	34,944	510
	сред.		19,29	26,84	35,77	464
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (с м/слив.)	180		6,77	5,4	43,13	248
Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		4,96	4,84	26,11	167
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
	сред.		0,04	0,04	9,95	40,5
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79

Итого- 73,00

Наименование блюд	Выход	стоимост	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Макаронные изделия отварные (с мас.растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	6,41	5,23	50,80	280

Горячий завтрак (старшие)

Суп картофельный с горохом, с мясными фрикадельками	250/11		7,7	7,1	19,4	173
Итого:		16,00	7,70	7,10	19,4	173



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



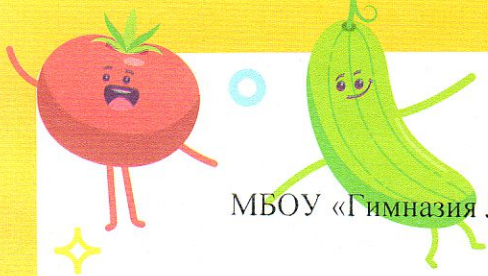
WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88



МБОУ «Гимназия №9»

Меню

6 марта 2023 года



Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
КОМПЛЕКС № 1						
Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2 шт/70/10		17,04	5,37	25,7	222
Компот из замороженной компотной смеси	180		0,12	0,02	10,03	41
Итого:		30,00	17,16	5,39	35,72	263
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,56	10,92	9	170
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	207
Кукуруза консервированная (доп. гарнир)	25		0,69	0,20	2,95	17
Кисель из концентрата	180				11,79	47
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
Итого:	585	62,10	18,18	16,25	83,61	556
Комплекс № 1						
Шашлычок из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	80		13,8	14,0	1,00	184
Спагетти отварные (с м/р)	150		5,60	5,10	36,00	212
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		48,00	20,17	19,25	51,65	461

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

7 марта 2023 года

2 день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром (с батонем)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100		1,43	6,09	8,36	94
Яйцо под соусом Переменка с з/горошком	48/10/5		6,5	11,3	1,1	132
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
	сред.		3,97	7,12	8,01	113
1-ые БЛЮДА						
Борщ со свеж.капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,8	7,5	12,6	134
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
	сред.		14,84	13,98	3,99	200
Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,1	16	21,5	295
	сред.		16,10	16,00	21,50	295
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
Спагетти отварные (с маслом сливоч.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		4,96	6,37	29,19	196
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,10	0,01	9,64	40,00
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
Итого-		73,00				

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша пшённая вязкая	150		4,23	5,01	24,24	159
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,80	5,25	5,22	41,23	235

Горячий завтрак (старшие)

Борщ с капустой,картофелем,с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5		3,8	8,1	12,9	133
Итого:		16,00	3,80	8,10	12,9	133

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

7 марта 2023 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ВТОРНИК						
КОМПЛЕКС № 1						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/5		4,92	7,15	15,46	147
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,35	6,8	28,53	208
Чай с молоком	180/7		1,36	0,68	9,35	53
Итого:		30,00	12,63	14,63	53,34	408
Горячее бесплатное питание младшие						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат из квашенной капусты (без лука)	60		0,98	3,05	4,63	51
Жаркое из птицы (грудки куриные)	40/150		13,52	13,68	21,91	265
Чай без сахара	180		0,01	0,005	0,005	
Печенье весовое	2 шт/30		2,07	2,14	22,23	117
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,25	55
Итого:	585	62,10	18,23	19,53	69,83	535
Комплекс № 1						
Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40		10,2	10,8	8,5	173
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,6	128
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		48,00	16,40	16,65	74,51	518

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

9 марта 2023 года

4 день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат картофельный с морковью, з/горошком, яйцом (без лука)	100		2,8	7,2	10,2	117
Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
Салат с фасолью (фасоль консер., морковь отв. огурцы солён, м/раст.)	100		3,1	8,4	8,6	123
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	сред.		2,04	7,26	10,62	117

1-ые БЛЮДА

Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,33	6,4	7,4	120
---	----------	--	------	-----	-----	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба запечённая с овощами	75/25		15,8	9,9	2,61	163
Люля кебаб	80		14,3	13,1	5,5	195
Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.		16,86	17,82	3,29	240

Гречка с фаршем и овощами	230		20,8	17,4	55,2	460
Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
	сред.		21,20	26,35	42,40	493

ГАРНИРЫ

Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (с м/слив.)	180		6,77	5,4	43,13	248
Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
	сред.		4,96	7,89	32,98	223

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	сред.		0,01	0,00	9,10	37

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
---	-------	--	------	-----	-------	----

Итого- 73,00

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша Геркулесовая вязкая	150		4	5,8	20	148
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	4,81	5,96	34,90	216

Горячий завтрак (старшие)

Щи из свеж. капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10		3,8	8,2	9,5	128
Итого:		16,00	3,80	8,20	10	128

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

9 марта 2023 года

Наименование продуктов

ЧЕТВЕРГ

КОМПЛЕКС № 1

Сыр порциями

Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом

Чай с молоком

Батон

Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
15		3,94	3,99		53
150/5		5,91	5,56	25,05	181
180/7		1,36	0,68	9,35	53
28		2,10	0,81	14,39	73
Итого:	30,00	13,31	11,04	48,79	360

Горячее бесплатное питание младшие

Фрукты свежие (яблоки)

Свекла отварная (дольками) с маслом

Гуляш из птицы (грудки куриные)

Каша гречневая рассыпчатая

Напиток из шиповника

Хлеб ржано - пшеничный

100		0,4	0,4	9,8	47	
60		0,85	3,65	5,02	56	
50/50		8,05	9,27	3,13	126	
150		6,62	5,39	41,87	242	
180		0,01		9,16	37	
25		1,25	0,25	11,25	55	
Итого:	615	62,10	17,18	18,96	80,23	563

Комплекс № 1

Цыплята запечённые

Рис отварной

Кисель из концентрата

Хлеб ржано - пшеничный

100		26,7	24,5	1	332
150		3,8	5,4	40	224
200				13,1	53
15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:	48,00	31,25	30,05	60,9	642

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

10 марта 2023 года

5 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100		1,43	6,09	8,36	94
Икра кабачковая	50		1	4,5	3,9	60
Винегрет овощной (без лука)	100		1,22	10,16	7,17	126
	сред.		2,05	5,21	8,93	91,60

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)	90		17,1	17,2	1,20	226
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90		16,5	15,0	6,6	225
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	сред.		16,58	15,12	3,34	214
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
	сред.		26,30	28,90	44,10	366

ГАРНИРЫ

Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Пюре картофельное	150		3,28	4,7	22,03	146
	сред.		3,94	5,58	35,02	208

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,07	0,01	9,58	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68

Итого- 73,00

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-дъ	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Спагетти отварные (с мас.растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	6,41	5,23	50,80	280

Горячий завтрак (старшие)

Рассольник Ленинградский с фрикадельками из птицы, со сметаной	200/11/5		4,3	8,4	17,5	163
Итого:		16,00	4,30	8,40	17,5	163



Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

10 марта 2023 года

Наименование продуктов ПЯТНИЦА

КОМПЛЕКС № 1

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/5		4,92	7,15	15,46	147
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Напиток яблочный	180		0,10	0,10	26,40	108
Итого:		30,00	9,62	12,33	74,41	456

Горячее бесплатное питание младшие

Блинчики со сгущенным молоком	45/10		3,19	2,52	19,5	114
Биточки рыбные из фарша минтая	90		9,2	11,5	6,6	171
Пюре картофельное	150		3,28	4,65	22,02	146
Компот из плодов сушеных (урюк)	180		0,90	0,07	9,50	42
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:	515	62,10	19,09	19,10	76,46	564

Комплекс № 1

Нагетсы куриные	5шт/80		16,3	19,7	2,8	250
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Напиток из шиповника	200		0,012		10,2	41
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		48,00	21,26	25,42	46,16	497

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

11 марта 2023 года

6 день
СУББОТА

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
Спагетти отварные (с м/р)	180	6,77	5,4	43,14	248
Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
Итого-	73,00	20,42	26,43	79,39	646

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша гречневая вязкая	140		3,27	4,33	20,56	134
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	4,04	4,49	35,3	199

Комплекс № 1

Сосиски отварные	2шт/100	8,92	9,51	2,39	136	
Макаронные изделия отварные (с м/р)	150	5,60	5,10	36,00	212	
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,02	0,001	7,9	32	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44	
Итого:		48,00	15,54	14,81	55,29	424

Директор МБОУ
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-35-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»