

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

6 апреля 2022 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
СРЕДА						
(Комплекс 1)						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Батон	26		1,95	0,78	13,36	68
Итого:		30,00	7,05	6,35	65,66	357
(Комплекс 2)						
Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	0,13	66
Макароны отварные с сыром, маслом сливочным	150/5		9,03	11,83	32,16	272
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,005	7,989	32
Хлеб пшеничный	21		1,59	0,16	10,33	49
Итого:		30,00	10,72	19,25	50,61	419
Горячее бесплатное питание младшие						
Ежики мясные с рисом (п/ф) в соусе томатном	60/40		9,56	8,4	15	174
Пюре картофельное	150		5,28	9,6	24	205
Овощи натуральные соленые (огурцы) (доп. гарнир)	15		0,12	0,01	0,25	2
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,07	0,01	8,13	34
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:		55,01	17,55	18,38	66,22	506
Горячий завтрак (старшие)						
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками п/ф	250/11		4,72	4,6	20,9	144
Пицца с сыром	85		13,60	11,40	24	252
Чай с сахаром	200/8		0,02	0	7,9	32
Хлеб пшеничный (белый)	20		1,52	0,16	9,8	47
Итого:		48,00	19,86	16,16	62,3	475



Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

6 апреля 2022 года

3-ий день

Наименование блюд

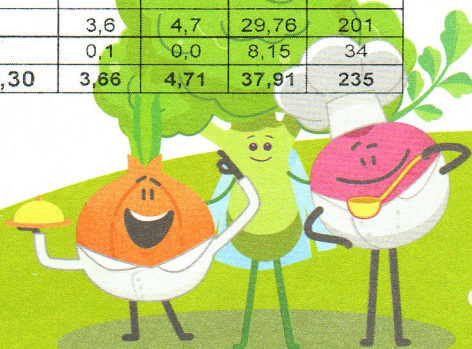
	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Винегрет овощной (без лука)	100		1,3	10,2	7,8	128
Салат из свежих огурцов с маслом	55		0,4	3,65	1,09	38
	сред.		0,70	4,8	6,24	71
1-ые БЛЮДА						
Суп картофельный с вермишелью	250		2,88	3,0	20,79	122
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты "Пожарские" п/ф, огурцы солёные (доп. гарнир)	80/60		13	12,4	13,59	218
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	65/5		17,8	19,1	2,4	254
Горбуша запечённая (филе)	85		19,6	11,2	3,71	194
	сред.		16,81	14,23	6,57	222
Жаркое по-домашнему из говядины	40/130		9,9	10,3	19	209
Блинчики п/ф со сгущённым молоком	5шт/225/32		15,6	12,19	94,7	553
	сред.		12,75	11,25	56,85	381
ГАРНИРЫ						
Рагу овощное	180		3,34	9,129	20,186	179
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	180		7,9	2,8	39,6	224
	сред.		15,84	18,43	107,8	671,71
НАПИТКИ						
Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих фруктов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,94	49
	сред.		0,04	0,04	9,97	41
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	Итого с самост.бл	73,00				
	Итого-	73,00				

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша полбяная вязкая	140		3,4	4,3	18,1	125
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	3,92	4,41	30,59	179
КОМПЛЕКС 2						
Салат из свеклы и моркови (морковь, свекла, м/р, соль)	60		0,80	5,00	4,30	66
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,30	1,55	5,15	11,05	99
КОМПЛЕКС 3						
Печенье весовое	3шт/42		3,6	4,7	29,76	201
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,0	8,15	34
Итого:		8,30	3,66	4,71	37,91	235

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

7 апреля 2022 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
Блинчики (п/ф) с абрикосовой начинкой	1 шт/60		3,3	0,9	18,6	96
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Итого:		30,00	3,76	1,31	36,54	177
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром (батон)	25/20		7,13	6,04	12,85	136
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	150/5		5,83	5,26	38,48	232
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Итого:		30,00	13,02	11,31	59,47	402
Горячее бесплатное питание младшие						
Свекла отварная (дольками) с маслом	30		0,41	3,02	2,40	38
Гуляш из филе грудок индейки	45/45		9,37	10,8	3,16	148
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	38,8	242
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	19,05	19,59	74,35	565
Горячий завтрак (старшие)						
Щи из свеж.капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы п/ф, со сметаной	200/22/5		8,1	11,0	9,6	173
Корж Яблочный	65		3,30	5,90	34	251
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный	26		1,3	0,26	11,7	57
Итого:		48,00	12,84	17,18	66	527

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

7 апреля 2022 года

4 день

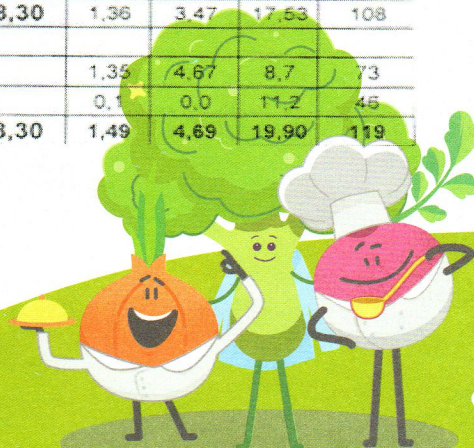
Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	11,8	61
Салат Столичный (грудки курин, картофель, огурцы солен, яйцо, соус Переменка)	60		4,00	9,70	4,00	120
Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка"	85		4,4	5,8	6,3	96
	сред.		2,97	5,34	7,37	92
1-ые БЛЮДА						
Щи из свеж. капусты с картофелем, с куриными грудками (филе) со сметаной	200/10/5		3,5	6,5	7,3	103
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Горбуша запечённая с сыром, соусом Переменка	70/8/8		18,3	15,8	2,8	226
Люля кебаб п/ф	80		14,4	14,3	5,8	207
	сред.		16,35	15,05	4,30	217
Мясо по-Милански	160		17,2	19,5	11,5	292
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая с маслом	180/3		4,2	7,7	26,4	192
Макаронные изделия отварные с маслом	180/3		7,6	9,6	48	309
	сред.		5,90	8,7	37,20	251
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из сухофруктов	200				31,8	137
	сред.		0,00	0,00	19,90	84
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	Итого с					
	самост. бл	73,00				
	юдом-					
	Итого-	73,00				

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Пюре из бобовых (горох) с маслом	110/2		12,9	2,4	27,0	181
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,30	13,67	2,51	41,74	246
КОМПЛЕКС 2						
Салат из свеклы с соусом Переменка	60		0,84	3,36	5,04	54
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	1,36	3,47	17,53	108
КОМПЛЕКС 3						
Печенье слоеное "Американер с кунжутом"	1шт/15		1,35	4,67	8,7	73
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,1	0,0	11,2	45
Итого:		8,30	1,49	4,69	19,90	119

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📱 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

8 апреля 2022 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПЯТНИЦА						
(Комплекс 1)						
Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2 шт/70/20		19,6	6,27	26,1	243
Чай с молоком	200/8		1,52	0,755	10,389	59
Итого:		30,00	21,16	7,03	36,49	302
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/5		4,92	7,15	15,46	147
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5		6,6	5,99	33,07	220
Чай с молоком	200/8		1,52	0,755	10,389	59
Итого:		30,00	13,04	13,90	58,92	426
Горячее бесплатное питание младшие						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы (грудки куриные)	40/120		15,0	19,2	31,2	358
Овощи натуральные свежие (огурцы) (доп. гарнир)	25		0,17	0,02	0,47	3
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:		55,01	18,11	19,99	68,26	531
Горячий завтрак (старшие)						
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками п/ф со сметаной	200/11/10		3,8	7,3	14,1	138
Кекс Волжский	50		3	10,4	29,8	211
Напиток из сухофруктов	200		0,55	0,0	34,7	151
Хлеб ржано - пшеничный	33		1,65	0,33	14,9	73
Итого:		48,00	9,00	18,06	93,5	573

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

8 апреля 2022 года

5 день

Наименование блюд

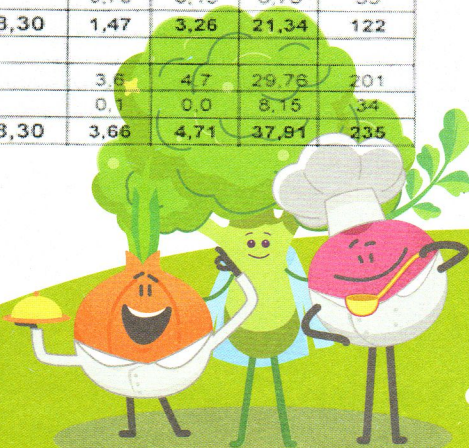
	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Огурцы свежие порционно	50		0,35	0,1	0,95	6
Яйцо варёное вкрутую	1шт		6,35	5,75	0,35	79
Салат "Бурячок" (свекла, яблоки, кукуруза консерв., масло растит.)	80		1,2	6,9	7,2	96
	сред.		0,65	2,5	5,98	50
1-ые БЛЮДА						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		1,94	4,9	13,68	110
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Горбуша запечённая	90		20,8	11,9	4	205
Шашлык из куриной грудки на шампуре	75		14,4	16,2	1	206
Сосиски отварные с соусом Переменка	100/15		10,4	20,1	0,8	226
Плов с говядиной	40/140		11,4	14,2	37,4	325
	сред.		25,35	13,37	44,80	406
ГАРНИРЫ						
Каша полбяная рассыпчатая	180		6,5	11,0	35	264
Картофель запечённый (с паприкой)	180		4,63	10,8	37,44	266
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	180		5,5	1,7	39	202
	сред.		5,54	7,82	37,15	244
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	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 с	самост.бл	73,00			
	Итого-	юдом-	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, лимоном	200/8/5		0,1	0,0	8,15	34
Хлеб ржано-пшеничный	10		0,5	0,1	4,5	22
Итого:		8,30	6,15	5,21	48,55	268
КОМПЛЕКС 2						
Салат "Пёстрый" (свекла, яблоки, сахар, м/раст.)	60		0,70	3,10	6,60	57
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,30	1,47	3,26	21,34	122
КОМПЛЕКС 3						
Печенье песочное	3шт/42		3,6	4,7	29,76	201
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,0	8,15	34
Итого:		8,30	3,66	4,71	37,91	235

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

9 апреля 2022 года

6 день

СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Сыр порционно	15	5,26	5,32		70
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	150/5	17,8	15,5	31,35	337
Кекс Волжский	50	3,2	10,4	29,8	211
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,75	0,2	6,75	33
Итого-	73,00	27,01	31,37	75,90	683

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша гречневая вязкая	100		2,3	3,1	14,7	96
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,30	3,07	3,26	29,4	161
КОМПЛЕКС 2						
Бутерброд с маслом (хлеб белый 1с)	25/6		2,00	3,80	12,30	92
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Итого:		8,30	2,02	3,81	20,29	124
КОМПЛЕКС 3						
Печенье весовое	3шт/42		3,6	4,7	29,76	201
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,0	8,15	34
Итого:		8,30	3,66	4,71	37,91	235



Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

