

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

6 мая 2024 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные	90		13,79	13,05	7,99	205
Рис отварной	150		2,3	1,6	38,6	178
Овощи натуральные свежие (огурцы)	15		0,1	0,01	0,28	2
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	89
Итого:	503	66,80	18,73	15,02	73,70	506
Горячее бесплатное питание младшие						
Десерт фруктовый (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	44
Сыр порциями	15		3,94	3,99		52
Сосиски отварные	50		5,20	10,05	0,40	113
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5		6	5	32,8	200
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	33
Батон	25		1,87	0,72	12,85	65
Итого:	558	66,80	17,47	20,17	63,99	507
Комплекс № 2						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11		4,2	4,4	20	137
Пицца с сыром	85		13,60	11,40	24	252
Чай с сахаром	200/8		0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
Итого:		55,00	19,32	16,10	65,1	487



Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

6 мая 2024 года

1 день

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Салат-бар	100		1,45	5,1	3,72	55
огурцы свежие	30					
капуста белокочанная свежая	60					
зелёный горошек консервиров.	5					
масло растительное	5					
сред.			2,68	3,47	9,31	76
1-ЫЕ БЛЮДА						
Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,8	117
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90		13,8	14,7	8	216
Рыба (филе) по-Московски	70/20		2,2	13,9	1,8	142
Птица в томатном соусе (грудки)	50/50		9,9	10,6	0,6	150
Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
сред.			9,08	14,83	2,80	184
Плов с говядиной	40/160		12,2	15,6	46	377
сред.			12,20	15,60	46,00	377
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/растит.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Капуста брокколи отварная	100		3,11	3,4	4,4	31
сред.			4,70	4,79	24,64	151
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
сред.			0,07	0,01	9,58	39,0
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Итого-		79,00	18,42	23,34	60,45	517

Наименование блюд	Выход	Стоимос	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Макароны отварные (с мас.растит.)	130		4,85	4,39	31,11	184
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,1	0,02	11,2	46
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		9,20	5,74	4,56	49,06	263

Суп картофельный с гречками	250/15		3,92	5,4	28,77	180
Итого:		16,00	3,92	5,35	28,8	180

Комплекс № 1						
Птица в томатном соусе (грудки)	45/45		8,9	9,5	3,3	135
Каша гречневая вязкая	150		3,5	4,6	22,01	144
Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		55,00	14,20	14,40	52,8	402

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

7 мая 2024 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ВТОРНИК						
Десерт фруктовый (яблоки)	60		0,24	0,24	5,88	27
Жаркое по - домашнему	40/160		15,58	17,16	31,02	341
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,71	44
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	89
Итого:	500	66,80	18,44	17,80	66,45	501
Горячее бесплатное питание младшие						
Макароны отварные с сыром, маслом	150/5		9,03	8,7	32,16	243
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	33
Кисломолочный продукт ДМК	1/125		3,5	3,12	5,12	63
Печенье сдобное Шоколадное	2 шт/30		2,41	7,24	20,51	157
Батон	30		2,25	0,87	15,42	78
Итого:	553	66,80	17,25	19,94	81,35	574
Комплекс № 2						
Десерт фруктовый	80		0,32	0,32	7,8	38
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/5		1,95	6,0	9,12	99
Пирожное Медовое	50		3,78	14,4	22,32	234
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
Итого:		55,00	7,30	20,91	63,6	479

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

7 мая 2024 года

2 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с	30/15		6,2	4,90	15,4	131
Салат-бар	60		0,75	5,1	1,7	55
помидоры свежие	40					
кукуруза консервиров.	15					
масло растительное	5					
	сред.		2,45	3,47	8,63	76
1-ые БЛЮДА						
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Гуляш из филе индейки	50/50		10,00	12,50	2,13	163
Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	60/5/5		14,9	8,8	0,2	139
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
	сред.		11,49	10,58	3,85	157
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	200/5		22,7	17,77	49,104	448
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/160		11,2	12,4	28,8	273
	сред.		16,96	15,09	38,95	361
ГАРНИРЫ						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
	сред.		5,24	6,45	36,45	226
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
	сред.		0,09	0,02	9,87	41,00
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого-		79,00	21,79	20,87	77,64	590

Наименование блюд	Выход	Стоимос	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
Каша пшённная вязкая	120		3,40	4,00	19,40	127
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	17		0,85	0,17	7,65	37
Итого:		9,20	4,27	4,18	35,04	196

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с мясными фрикадельками	200/5/11		3,23	6,3	7,51	101
		16,00	3,23	6,3	7,51	101

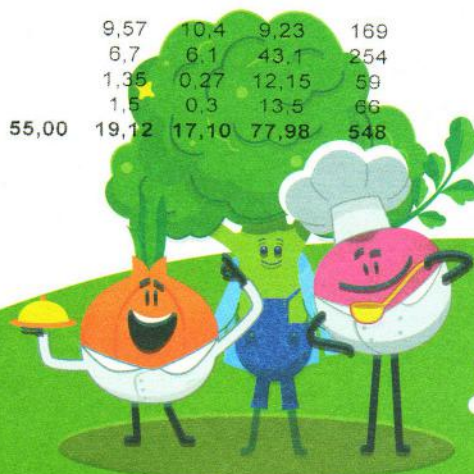
Комплекс № 1

Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,7	6,1	43,1	254
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:		55,00	19,12	17,10	77,98	548

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

8 мая 2024 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
СРЕДА						
Гуляш из птицы	45/45		11,85	13,79	2,95	183
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	206
Овощи натуральные свежие (помидоры)	15		0,16	0,03	0,57	3
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	89
Итого:	503	66,80	20,19	18,64	66,29	513
Горячее бесплатное питание младшие						
Десерт фруктовый (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	44
Запеканка рисовая с творогом	150		14,1	10,51	22,38	241
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	45
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,40	13,12	113
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:	501	66,80	17,70	18,20	71,87	522
Комплекс № 2						
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадел., сметаной	200/11/10		3,74	7,2	14,08	137
Элеш с птицей	100		6,0	4,90	40,0	229
Напиток яблочный	200				13,1	53
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
Итого:		55,00	10,99	12,35	78,4	474

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

8 мая 2024 года

3-ий день

Наименование блюд

	выход	стоимос	белки	жиры	углв.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Салат-бар	1шт/15/5		6,8	10,8	1,3	130
яйцо варёное вкрутую	1шт.					
зелёный горошек консервиров.	15					
масло растительное	5					
1-ые БЛЮДА	сред.	4,47	5,37	8,50	101,0	
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,56	6,9	17,26	134
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты "Школьные"	90		11,7	10,52	7,8	169
Гуляш из птицы (грудки)	45/45		13,2	13,8	3,00	189
Рыба запеченая (филе)	70		16,20	4,70	3,1	119
Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
сред.	сред.	12,88	12,28	3,68	176	
Запеканка картофельная с мясом	180		13	16,4	24,882	298
сред.	сред.	13,02	16,41	24,88	298	
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/растит.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Капуста брокколи отварная	100		3,11	3,4	4,4	31
сред.	сред.	4,70	4,79	24,64	151	
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток яблочный	200				13,1	53
сред.	сред.	0,00	0,00	10,55	43	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Итого-	Итого-	79,00	23,94	22,69	61,49	538

Наименование блюд	Выход	Стоимос	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Каша полбяная вязкая	120		2,90	3,70	15,5	107
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	16		0,8	0,16	7,2	35
Итого:		9,20	3,72	3,87	30,69	174

Рассольник Ленинградский со сметаной	250/25		2,81	8,4	17,65	164
Итого:		16,00	2,81	8,40	17,7	164

Комплекс № 1

Запеканка картофельная с мясом	170		12,28	15,58	23,52	281
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
Итого:	Итого:	55,00	13,80	15,88	44,92	379



Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

