

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

6 декабря 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>(Комплекс 1)</b>						
Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	2 шт/90/20	6,39	5,048	39	228	
Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145	
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>10,36</b>	<b>7,15</b>	<b>64,17</b>	<b>373</b>
<b>(Комплекс 2)</b>						
Бутерброд с сыром (батон)	30/15	6,19	4,86	15,42	131	
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5	4,6	5,08	32,55	201	
Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145	
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>14,76</b>	<b>12,04</b>	<b>73,14</b>	<b>477</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Салат из белокочанной капусты	80	1,24	4,06	7,52	72	
Плов с говядиной	40/120	10,78	13,27	32,06	293	
Компот из замороженной компотной смеси	200	0,13	0,02	11,15	46	
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,25	55	
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	
<b>Итого:</b>		<b>53,41</b>	<b>16,06</b>	<b>17,88</b>	<b>79,20</b>	<b>548</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф	250/11	4,3	4,5	20,1	138	
Вак-балиш с мясом и рисом	90	9,4	12,50	29,5	270	
Чай с молоком	200	1,52	0,76	10,4	59	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9,0	44	
<b>Итого:</b>		<b>48,00</b>	<b>16,24</b>	<b>17,96</b>	<b>69,0</b>	<b>511</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN  
@DEPARTAMENT\_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen





МБОУ «Гимназия №9»

# Меню

6 декабря 2021 года

1 день

Наименование блюд	выход	стоимое	белки	жиры	углев.	ККАЛ	
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,8	56	
Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	60		4,4	9,0	6,7	126	
Яйцо по соусом "Переменка" с зеленым горошком	48/10/5		6,54	11,3	1,08	132	
	сред.		3,81	6,91	6,51	105	
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>							
Суп картофельный с рисом, с фрикадельками из птицы п/ф	200/11		3,44	3,8	14,2	107	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
Котлеты Аппетитные мясо-куриные п/ф, мексиканская смесь с красной фасолью отварная (доп. гарнир)	90/30		17,09	16,7	7,63	270	
Горбуша по-Московски	75/20		19,1	14,1	1,94	212	
Голень куриная в сливочном маринаде, мексиканская смесь с красной фасолью отварная (доп. гарнир)	80/10/15		24,8	26,7	5,74	360	
	сред.		20,33	19,19	5,10	281	
<b>ГАРНИРЫ</b>							
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,6	5,4	41,9	242	
Картофель запечённый (с паприкой)	90		2,09	5,0	17	120	
	сред.		4,35	5,2	29,45	181	
<b>НАПИТКИ</b>							
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32	
Напиток лимонный	200		0,14	0,0	24,4	101	
	сред.		0,07	0,01	16,22	66,5	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,8	91	
		Итого с самост.бл юдом-	73,00	28,58	43,51	71,97	802
		Итого-	73,00	31,07	31,64	76,12	724

Наименование блюдо	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша пшеничная вязкая	150		4,23	4,28	24,24	154
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>4,98</b>	<b>4,43</b>	<b>44,09</b>	<b>240</b>
<b>КОМПЛЕКС 2</b>						
Бутерброд с сыром (хлеб белый 1с)	20/10		4,15	2,80	9,80	82
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>4,15</b>	<b>2,80</b>	<b>24,77</b>	<b>142</b>
<b>КОМПЛЕКС 3</b>						
Печенье сдобное Мягкое	1шт/15		0,22	0,97	9,51	77
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,1	0,0	8,15	34
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>0,28</b>	<b>0,98</b>	<b>17,66</b>	<b>111</b>

Директор  
 Калькулятор  
 Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT\_PRODovolSTVIYA

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

7 декабря 2021 года

## Наименование продуктов

### ВТОРНИК

#### (Комплекс 1)

Запеканка из творога со сгущенным молоком

100/10

21,58

10,98

22,63

277

Чай с сахаром

200/8

0,02

0,01

7,99

32

Итого:

30,00

21,60

10,99

30,62

309

#### (Комплекс 2)

Бутерброд с сыром, маслом (батон)

35/20/10

7,96

13,58

18,07

228

Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом

150/5

5,917

5,565

25,06

181

Чай с сахаром

200/8

0,02

0,01

7,99

32

Итого:

30,00

13,90

19,15

51,12

441

## Горячее бесплатное питание младшие

Плоды свежие (яблоки)

120

0,48

0,48

11,76

56

Салат из моркови

60

0,63

6,95

8,34

95

Рагу из куриных грудок

40/120

10,90

10,82

17,60

211

Кисель из концентрата

200

6,30

53

Хлеб ржано - пшеничный

20

1

0,2

9

44

Хлеб пшеничный

30

2,28

0,24

14,76

71

Итого:

53,41

15,29

18,69

67,76

530

## Горячий завтрак (старшие)

Борщ с капустой, картофелем, мясными фрикадельками п/ф со сметаной

250/22/10

5,7

9,2

12,8

157

Маффин Шоколадный

50

3,2

10,4

29,8

211

Компот из свежих плодов (яблоки)

200

0,08

0,08

11,9

49

Хлеб ржано-пшеничный

20

1

0,2

9,0

44

Итого:

48,00

9,98

19,88

63,5

461



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT\_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

7 декабря 2021 года

2 день

Наименование блюд

Наименование блюд	Выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Винегрет овощной	130		1,59	13,2	9,3	164
Салат "Мечта" (капуста св., кукуруза, з/гор консер., масло растительное)	100		2,08	15,2	6	170
	<b>сред.</b>		<b>1,40</b>	<b>9,7</b>	<b>9,36</b>	<b>132</b>

**1-ые БЛЮДА**

Борщ с капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы п/ф, со сметаной	250/11/5		3,8	7,5	12,6	134
--	----------	--	-----	-----	------	-----

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Горбуша запечённая с сыром (филе)	80/8		20,6	12,7	2,8	208
Бифштекс рубленный по-домашнему п/ф, цветная капуста отварная (доп. гарнир)	90/25		14,3	14,1	9,74	220
Гуляш из куриных грудок	80/50		21,8	27,2	3,33	346
Нагетсы куриные (п/ф), цветная капуста отварная (доп. гарнир)	5шт/80/25		17,4	20,9	3,7	270
	<b>сред.</b>		<b>18,51</b>	<b>18,7</b>	<b>4,89</b>	<b>261</b>

**ГАРНИРЫ**

Макаронные изделия отварные с маслом	180/3		6,8	7,5	43,2	268
Капуста тушёная	100		2,35	4,1	10	88
	<b>сред.</b>		<b>4,58</b>	<b>5,8</b>	<b>26,58</b>	<b>178</b>

**НАПИТКИ**

Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,1	0,04	10,7	44
	<b>сред.</b>		<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>9,36</b>	<b>39</b>

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

Итого с  
самост. бл  
юдом-

**Итого- 73,00 27,08 34,59 69,02 701**

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша рисовая вязкая	150		2,14	4,10	22,24	135
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>2,89</b>	<b>4,25</b>	<b>43,96</b>	<b>228</b>
<b>КОМПЛЕКС 2</b>						
Винегрет овощной (огурцы солёные)	50		0,61	5,10	3,59	63
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>1,36</b>	<b>5,25</b>	<b>25,31</b>	<b>156</b>
<b>КОМПЛЕКС 3</b>						
Печенье сдобное "Шоколадное"	1шт/15		1,6	5,2	9,6	67
Кисель из концентрата	200				13,1	53
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>1,60</b>	<b>5,20</b>	<b>22,70</b>	<b>120</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT\_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

8 декабря 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>СРЕДА</b>						
<b>(Комплекс 1)</b>						
Флоды свежие (яблоки)	140		0,56	0,56	13,72	66
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,35	6,8	28,53	208
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,08	0,01	8,19	34
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>9,24</b>	<b>8,24</b>	<b>65,86</b>	<b>387</b>
<b>(Комплекс 2)</b>						
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,43	11,77	15,15	178
Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	150/5		9,03	11,83	32,16	272
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,08	0,01	8,19	34
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>11,54</b>	<b>23,61</b>	<b>55,50</b>	<b>484</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Сыр порциями	30		5,09	5,98		105
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном (п/ф)	60/40		7,01	9,78	4,78	152
Макаронные изделия отварные	150		4,64	4,47	42,95	170
Напиток яблочный	200		0,10	0,10	16,40	74
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
<b>Итого:</b>		<b>53,41</b>	<b>20,12</b>	<b>20,77</b>	<b>87,89</b>	<b>616</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками п/ф	250/11		4,6	4,4	21	143
Пицца с курицей и сыром	85		14,90	17,60	30	340
Напиток Лимонный	200		0,14	0,0	24,43	101
Хлеб ржано-пшеничный	35		1,75	0,35	15,8	77
<b>Итого:</b>		<b>48,00</b>	<b>21,39</b>	<b>22,36</b>	<b>91,3</b>	<b>661</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT\_PRODVOVOLTSTVIYA

#poelidovolen





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

8 декабря 2021 года

3-ий день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимо	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Салат из квашеной капусты (квашеная капуста, лук, сахар, масло растит.)	75		1,19	3,8	6,18	66
Бутерброд с сыром, маслом	30/10/10		5	10,8	15,11	179
	сред.		2,24	5,0	11,34	102
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками (п/ф)	200/11		4,04	3,9	16,9	120
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Котлеты "Пожарские" п/ф, европейская смесь заморож. (доп. гарнир)	90/45		13	12,4	13,6	218
Цыплята запеченные	110		29,1	31,9	0,08	404
Горбуша запеченная с овощами	75/30		15,9	10,9	3,13	175
	сред.		19,34	18,41	5,60	266
Блинчики п/ф со сгущенным молоком	5шт/225/45		15,6	12,2	94,7	553
	сред.		15,60	12,19	94,70	553
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Пюре картофельное	110		2,4	3,4	16,2	106
Рис отварной с овощной смесью (мексиканская смесь с красной фасолью)	180		6,4	8,0	52	303
	сред.		4,40	5,7	34,12	205
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
	сред.		0,06	0,02	9,80	40
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,8	91
	Итого с самост.бл юдом-	73,00	20,42	17,61	134,7	786
	Итого-	73,00	28,55	29,52	79,70	703

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша ячневая вязкая	150		5,26	4,17	33,54	193
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,0	8,15	34
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	6,07	4,33	48,44	260
<b>КОМПЛЕКС 2</b>						
Салат Витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/раст.)	60		0,75	3,08	6,53	58
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	1,50	3,23	13,28	91
<b>КОМПЛЕКС 3</b>						
Печенье Земелак	2шт/30		0,44	1,94	19,02	145
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Итого:		8,00	0,44	1,94	33,99	205



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

#poelidovolen

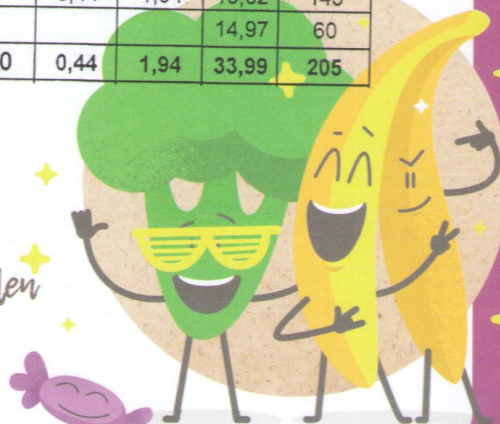


Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN

@DEPARTAMENT\_PRODovolSTVIYA



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

9 декабря 2021 года

## Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

### ЧЕТВЕРГ

#### (Комплекс 1)

Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Блинчики (п/ф) с абрикосовой начинкой	1 шт/60		3,3	0,9	18,6	96
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>3,80</b>	<b>1,39</b>	<b>38,35</b>	<b>184</b>

#### (Комплекс 2)

Бутерброд с сыром (батон)	45/30		11,26	9,28	23,13	223
Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	150/5		5,72	5,08	31,64	202
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>17,00</b>	<b>14,37</b>	<b>62,76</b>	<b>457</b>

### Горячее бесплатное питание младшие

Салат из моркови с яблоками	60		0,59	6,08	5,26	79
Картофель тушеный с фаршем	180		13,38	14,00	26,70	286
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,25	55
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
<b>Итого:</b>		<b>53,41</b>	<b>17,52</b>	<b>20,58</b>	<b>65,96</b>	<b>523</b>

### Горячий завтрак (старшие)

Щи из свеж.капусты с картофелем,с фрикадельками из птицы п/ф,со сметаной	250/22/10		5,65	9,8	9,6	150
Корж Яблочный	65		3,30	5,90	34	251
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,1	0,0	10,71	44
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
<b>Итого:</b>		<b>48,00</b>	<b>10,55</b>	<b>15,99</b>	<b>68</b>	<b>511</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@DEPARTAMENT\_PRODVOVLSTVIYA

#poelidovolen



МБОУ «Гимназия №9»

# Меню

9 декабря 2021 года

4 день

Наименование блюда

Наименование блюда	выход	стоимо	белки	жиры	углев.	ККАЛ	
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
Флоды свежие (яблоко)	130		0,52	0,52	12,7	61	
Салат Столичный (груди кури, картофель, огурцы, соленый сыр, соус Переменка)	65		4,30	10,48	4,39	130	
Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка"	100		5,18	6,8	7,39	112	
	<b>сред.</b>		<b>3,33</b>	<b>6,93</b>	<b>8,17</b>	<b>101</b>	
<b>1-ые БЛЮДА</b>							
Щи из свеж. капусты с картофелем, фрикадельками из птицы п/ф со сметаной	250/11/5		3,84	7,6	9,28	122	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	75/10		21,7	23,2	2,7	308	
Горбуша запеченная с сыром, соусом Переменка	80/8/8		20,6	17,1	3,14	249	
	<b>сред.</b>		<b>21,14</b>	<b>20,12</b>	<b>2,92</b>	<b>279</b>	
Мясо по-Милански	180		19,3	21,9	12,9	328	
	<b>сред.</b>		<b>20,46</b>	<b>28,57</b>	<b>21,25</b>	<b>427</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>							
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,4	173	
Рагу овощное	100		1,87	5,09	11,2	99	
	<b>сред.</b>		<b>3,04</b>	<b>5,3</b>	<b>18,80</b>	<b>136</b>	
<b>НАПИТКИ</b>							
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32	
Компот из свежих яблок	200		0,08	0,1	11,9	49	
	<b>сред.</b>		<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,97</b>	<b>41</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	103	
	<b>Итого с</b>	<b>самост.бп</b>	<b>73,00</b>	<b>26,60</b>	<b>34,95</b>	<b>60,48</b>	<b>671</b>
	<b>Итого-</b>		<b>73,00</b>	<b>30,31</b>	<b>31,84</b>	<b>60,95</b>	<b>659</b>

Наименование блюдо	Выход	Стоимости	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Пюре из бобовых с маслом (горох)	150/2		17,3	2,7	36,1	237
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>18,02</b>	<b>2,80</b>	<b>57,82</b>	<b>330</b>
<b>КОМПЛЕКС 2</b>						
Салат из свеклы с соусом Переменка	60		0,84	3,36	5,04	54
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>1,84</b>	<b>3,56</b>	<b>29,01</b>	<b>158</b>
<b>КОМПЛЕКС 3</b>						
Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	1шт/15		1,35	4,67	8,7	73
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,1	0,0	8,15	34
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>1,41</b>	<b>4,68</b>	<b>16,85</b>	<b>107</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

#poelidovolen



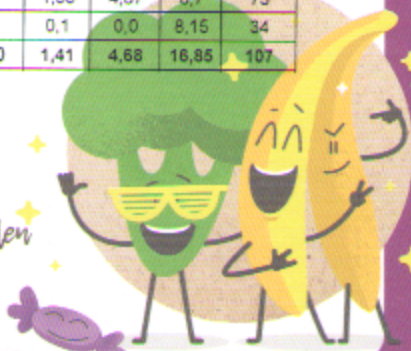
Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTMENT\_PRODovolSTVIYA





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

10 декабря 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>(Комплекс 1)</b>						
Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2шт/70/15		19,3	5,85	23,3	226
Чай с молоком	200/8		1,52	0,755	10,389	59
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>20,82</b>	<b>6,61</b>	<b>33,69</b>	<b>285</b>
<b>(Комплекс 2)</b>						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/10		6,28	12,11	15,5	197
Каша вязкая молочная из пшённной крупы с маслом	150/5		6,6	5,99	33,07	220
Чай с молоком	200/8		1,52	0,755	10,389	59
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>14,40</b>	<b>18,86</b>	<b>58,96</b>	<b>476</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Салат из свеклы отварной с маслом	60		0,85	3,65	5,02	56
Котлеты куриные "Нежные" (п/ф)	90		8,2	7,2	5,9	121
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5		6,66	9,02	41,91	276
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,71	44
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
<b>Итого:</b>		<b>53,41</b>	<b>19,09</b>	<b>20,35</b>	<b>87,30</b>	<b>612</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
Рассольник Ленинградский с фрикадельками из птицы п/ф со сметаной	250/22/5		7,32	10,9	17,9	200
Кекс Волжский	50		3,2	10,4	29,8	211
Кисель	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>		<b>48,00</b>	<b>11,52</b>	<b>21,50</b>	<b>69,8</b>	<b>508</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT\_PRODVOVSTVIYA

#poelidovolen





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

10 декабря 2021 года

5 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоим	белки	жиры	углев.	ККАЛ	
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,8	56	
Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	60		4,4	9,0	6,69	126	
Салат Витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/раст) с яйцом	90/0,5шт		4,25	7,5	9,98	126	
	<b>сред.</b>		<b>3,04</b>	<b>5,7</b>	<b>9,48</b>	<b>103</b>	
<b>1-ые БЛЮДА</b>							
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,4	6,1	17,4	134	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
Горбуша запеченная	90		20,8	11,9	3,93	205	
Говядина со стручковой фасолью	40/40		12,5	17,3	3,19	219	
Котлеты "Нежные" (п/ф), европейская смесь замороз. (доп. гарнир)	90/60		16,8	18,2	12,7	277	
Шашлычок из куриной грудки на шампуре	90		15,5	18,0	1,13	227	
	<b>сред.</b>		<b>16,39</b>	<b>16,33</b>	<b>5,24</b>	<b>232</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>							
Каша полбяная рассыпчатая с маслом	180/5		6,5	11,0	3,5	264	
Картофель тушёный	100		2,16	7,1	16,3	138	
	<b>сред.</b>		<b>4,33</b>	<b>9,0</b>	<b>25,65</b>	<b>201</b>	
<b>НАПИТКИ</b>							
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32	
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46	
	<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,58</b>	<b>39</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,1	68	
		<b>Итого с</b>					
		<b>самост.бл</b>	<b>73,00</b>	<b>44,29</b>	<b>18,47</b>	<b>85,4</b>	<b>696</b>
		<b>юдом-</b>					
		<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>	<b>25,72</b>	<b>31,29</b>	<b>64,07</b>	<b>643</b>

Наименование блюд	Выход	Стоимости	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша пшеничная вязкая	150		4,23	5,01	24,24	159
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>4,98</b>	<b>5,16</b>	<b>44,09</b>	<b>245</b>
<b>КОМПЛЕКС 2</b>						
Салат Витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/раст.)	60		0,75	3,08	6,53	58
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>1,50</b>	<b>3,23</b>	<b>28,25</b>	<b>151</b>
<b>КОМПЛЕКС 3</b>						
Печенье весовое	3шт/42		3,6	4,7	29,76	201
Кисель из концентрата	200				13,1	53
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>3,60</b>	<b>4,70</b>	<b>42,86</b>	<b>254</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



#poelidovolen



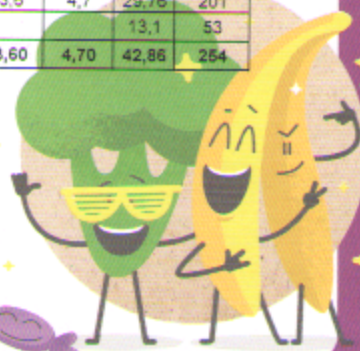
Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT\_PRODovolSTVIYA





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

11 декабря 2021 года

6 день

СУББОТА

Наименование блюдо

Сыр порционный

Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом

Кекс "Волжский"

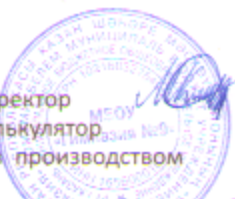
Чай пакетированный с сахаром, лимоном

Хлеб ржано-пшеничный

Хлеб пшеничный

выход	стоимо	белки	жиры	углеа.	ККАЛ
20		5,26	5,32		70
150/5		17,8	15,5	31,4	337
50		3,2	10,4	29,8	221
200/8/7		0,06	0,0	8	34
25		1,25	0,3	11,3	55
20		1,52	0,2	9,84	47
<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>	<b>29,09</b>	<b>31,48</b>	<b>90,24</b>	<b>764</b>

Наименование блюдо	Выход	Стоимости	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша полбяная вязкая	150		3,6	4,6	19,4	134
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>4,35</b>	<b>4,75</b>	<b>41,1</b>	<b>227</b>
<b>КОМПЛЕКС 2</b>						
Бутерброд с сыром (хлеб белый 1с)	20/10		4,15	2,80	9,80	82
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>4,15</b>	<b>2,80</b>	<b>24,77</b>	<b>142</b>
<b>КОМПЛЕКС 3</b>						
Печенье Земелак	2шт/30		0,44	1,94	19,02	145
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>0,44</b>	<b>1,94</b>	<b>33,99</b>	<b>205</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN

@DEPARTAMENT\_PRODVOVOSTVIYA

#poelidovolen

