

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

8 ноября 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
(Комплекс 1)						
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	
Итого:		30,00	10,36	7,15	64,17	373
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром (батон)	35/15	6,57	5,005	17,99	144	
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	
Итого:		30,00	15,14	12,19	75,71	490
Горячее бесплатное питание младшие						
Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
Горошек зеленый отварной	25	1,45	1,57	2,53	28	
Плов из птицы (грудки куриные)	40/120	14,30	16,22	29,63	324	
Напиток из шиповника	200	0,012	0,001	10,18	41	
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,25	55	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого:		53,41	19,77	18,76	80,11	575
Горячий завтрак (старшие)						
Суп картофельный с фрикадельками из птицы п/ф	250/22	5,69	6,0	17,8	148	
Вак-балиш с мясом и рисом	90	9,4	12,50	29,5	270	
Чай с сахаром	200/8	0,02	0	7,9	32	
Хлеб ржано-пшеничный	28	1,4	0,28	12,6	62	
Итого:		48,00	16,53	18,78	67,8	512



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN
@DEPARTAMENT_PRODVOVOSTVIYA

#poelidovolen





Меню

МБОУ «Гимназия №9»

8 ноября 2021 года

Наименование блюд	выход	стоимо-	белки	жиры	углев.	ККАЛ	
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)							
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,8	56	
Салат из квашеной капусты (квашеная капуста, лук, сахар, масло растит.)	75		1,19	3,8	6,18	66	
Яйцо по соусом "Переменка" с зеленым горошком	48/10/5		6,54	11,3	1,08	132	
	сред.		2,74	5,18	6,34	85	
1-ЫЕ БЛЮДА							
Суп картофельный с рисом, с мясными фрикадельками п/ф	200/11		3,44	3,8	14,2	105	
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
Говядина тушёная	45/30		14	15,7	1,5	204	
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)	80/10/20		24,8	26,7	5,74	360	
	сред.		18,7	18,3	4,2	262	
ГАРНИРЫ							
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,6	5,4	41,9	242	
Картофель запечённый (с паприкой)	100		2,33	5,5	18,9	134	
	сред.		4,47	5,4	30,41	188	
НАПИТКИ							
Чай черный, зелёный 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	20/15		2,14	0,3	16,4	79	
		Итого с					
		самост.бл	73,00	27,13	41,75	69,34	770
		юдом-					
		Итого-	73,00	28,16	29,27	73,54	680

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
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
Итого:		8,00	4,98	4,43	44,09	240
КОМПЛЕКС 2						
Бутерброд с сыром (хлеб белый 1с)	20/10		4,15	2,80	9,80	82
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Итого:		8,00	4,15	2,80	24,77	142
КОМПЛЕКС 3						
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
Итого:		8,00	0,28	0,98	17,66	111



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»

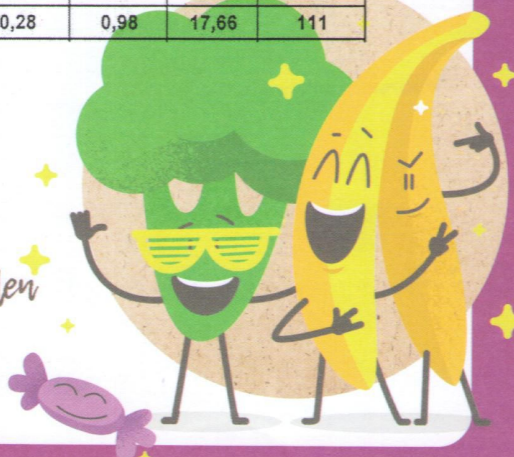


WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

9 ноября 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ВТОРНИК						
(Комплекс 1)						
Пудинг из творога (с ванилином) со сгущенным молоком	100/10		20,37	8,70	23,35	255
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Итого:		30,00	20,39	8,70	31,34	287
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	35/20/10		8,03	13,62	17,61	227
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	13,97	19,19	50,66	440
Горячее бесплатное питание младшие						
Салат из моркови	60		0,63	6,04	9,34	95
Биточки рыбные из фарша минтая (п/ф)	90		12,50	5,88	21,56	178
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,31	6,83	22,05	165
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		53,41	19,74	19,19	84,70	585
Горячий завтрак (старшие)						
Борщ с капустой, картофелем, с мясными фрикадельками,	250/22/5		5,7	9,2	12,8	157
Маффин Шоколадный	50		3,2	10,4	29,8	211
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,135	0,02	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный	31		1,55	0,31	14,0	68
Итого:		48,00	10,59	19,93	67,7	482

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN

@DEPARTAMENT_PRODVOVOLTSTVIYA





МБОУ «Гимназия №9»

Меню

9 ноября 2021 года

2 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Бутерброд с сыром	40/20		8,26	6,48	20,6	175
Салат "Мечта" (капуста св., кукуруза, э/гор консер., масло растительное)	100		2,08	15,2	6	170
	сред.		3,62	7,4	13,10	135
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 запеченная с сыром (филе)	80/8		20,6	12,7	2,8	208
Бифштекс рубленый 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
	сред.		18,51	18,7	4,89	261
ГАРНИРЫ						
Макаронные изделия отварные с маслом	180/3		6,8	7,5	43,2	268
Капуста тушеная	100		2,35	4,1	10	88
	сред.		4,58	5,8	26,58	178
НАПИТКИ						
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
Напиток с витаминами "Витошка"	200				14,6	59
	сред.		0,03	0,01	11,28	47
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,1	68
	Итого с самост.бл юдом-					
	Итого-	73,00	28,62	32,24	69,97	689

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
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
Итого:		8,00	2,89	4,25	43,96	228
КОМПЛЕКС 2						
Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит)	60		0,63	6,04	9,34	95
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	1,38	6,19	31,06	188
КОМПЛЕКС 3						
Печенье сдобное "Шоколадное"	1шт/15		1,6	5,2	9,6	67
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Итого:		8,00	1,60	5,20	22,70	120



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVLEN



@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

10 ноября 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
СРЕДА						
(Комплекс 1)						
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,84	38
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,35	6,8	28,53	208
Кофейный напиток с молоком	200		3,30	1,51	29,1	152
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
Итого:		30,00	11,47	9,21	75,75	450
(Комплекс 2)						
Бутерброд с маслом (батон)	35/15		2,81	11,92	17,65	190
Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	150/5		5,72	5,08	31,64	202
Кофейный напиток с молоком	200		3,30	1,51	29,1	152
Итого:		30,00	11,83	18,51	78,39	544
Горячее бесплатное питание младшие						
Сыр порциями	30		5,09	5,98		105
Тефтели из говядины в соусе томатном (п/ф)	70/50		7,01	9,78	11,78	172
Макаронные изделия отварные	150		4,64	4,47	42,95	170
Чай с сахаром, лимоном	200/8/10		0,08	0,01	8,19	34
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		53,41	20,10	20,68	86,68	596
Горячий завтрак (старшие)						
Суп картофельный с вермишелью, с фрикадельками из птицы п/ф	250/22		6,7	6,2	21,1	167
Пицца с курицей и сыром	85		14,90	17,60	30	340
Чай с сахаром	200/8		0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		48,00	22,62	24,00	68	583



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»

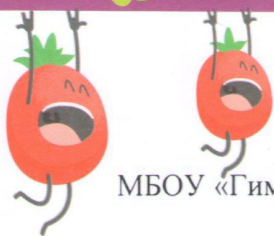


WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA





МБОУ «Гимназия №9»

Меню

10 ноября 2021 года

3-ий день

Наименование блюд

	выход	стоимо-	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	65		4,78	9,7	7,24	136
Салат Витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/раст) с яйцом	100/0,5шт		4,38	8,04	11,08	135
	сред.		3,23	6,1	10,35	111
1-ые БЛЮДА						
Суп картофельный с вермишелью, с фрикадельками из птицы (п/ф)	250/11		4,75	4,7	21	146
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Люля-кебаб (п/ф), капуста брокколи отварная (доп. гарнир)	80/25		15,4	15,1	7	223
Цыплята запеченные	110		29,1	31,9	0,08	404
Горбуша запеченная с овощами	75/30		15,9	10,9	3,13	175
	сред.		20,14	19,32	3,40	267
Блинчики п/ф со сгущенным молоком	5шт/225/45		15,6	12,2	94,7	553
	сред.		15,60	12,19	94,70	553
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное	120		2,62	3,7	17,7	116
Рис отварной с овощной смесью (мексиканская смесь с красной фасолью)	180		6,4	8,0	52	303
	сред.		4,51	5,9	34,85	210
НАПИТКИ						
Чай черный, зелёный 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	9,97	41
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,8	91
	Итого с самост. бл юдом-	73,00	21,39	18,69	133,9	795
	Итого-	73,00	30,43	31,67	77,42	719

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
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
КОМПЛЕКС 2						
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
КОМПЛЕКС 3						
Печенье Земелакс	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

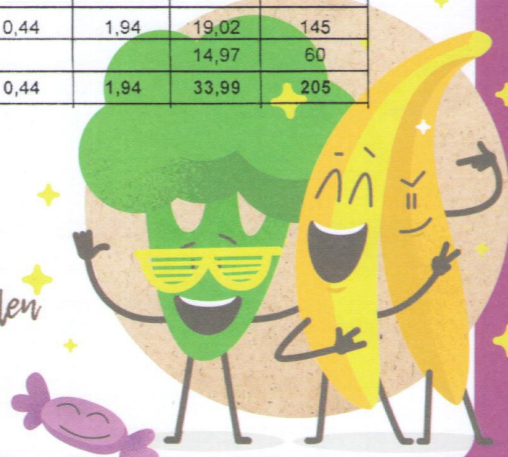


Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN

@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

11 ноября 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЧЕТВЕРГ						
(Комплекс 1)						
Плоды свежие (яблоки)	110		0,44	0,44	10,78	52
Блинчики (п/ф) с абрикосовой начинкой	1 шт/60		3,3	0,9	18,6	96
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,07	0,01	8,14	34
Итого:		30,00	3,81	1,35	37,52	182
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром (батон)	40/15		6,94	5,15	20,56	157
Макароны отварные с сыром, маслом сливочным	150/5		9,03	11,83	32,16	272
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,07	0,01	8,14	34
Итого:		30,00	16,04	16,99	60,86	463
Горячее бесплатное питание младшие						
Салат "Витаминный" (капуста, морковь, яблоки, сахар, масло)	80		0,96	4,12	8,72	77
Гуляш из куриных грудок	45/45		8,55	8,81	1,12	103
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,40	39,80	242
Напиток из шиповника	200		0,012	0,001	10,18	41
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,25	55
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		53,41	19,67	18,82	85,83	589
Горячий завтрак (старшие)						
Щи из свеж.капусты с картофелем, мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/5		5,65	9,8	9,6	150
Кекс Волжский	50		3,2	10,4	29,8	211
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,94	49
Хлеб ржано-пшеничный	33		1,65	0,33	14,9	73
Итого:		48,00	10,58	20,56	66	483



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



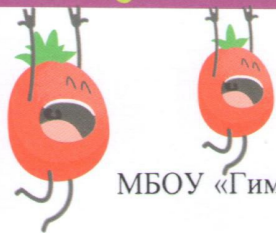
WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODVOVOLTSTVIYA

#poelidovolen





МБОУ «Гимназия №9»

Меню

11 ноября 2021 года

4 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Яйцо по соусом "Переменка" с зеленым горошком	48/10/10		6,7	11,3	1,4	134
Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка"	100		5,18	6,8	7,39	112
	сред.		4,13	6,20	7,18	102
1-ые БЛЮДА						
Щи из свеж.капусты с картофелем,фрикадельками из птицы п/ф со сметаной	250/11/5		3,84	7,6	9,28	122
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	75/10		21,7	23,2	2,7	308
Горбуша запечённая с сыром,соусом Переменка	80/8/8		20,6	17,1	3,14	249
	сред.		21,14	20,12	2,92	279
Мясо по-Милански	180		19,3	21,9	12,9	328
	сред.		20,46	28,57	21,25	427
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,4	173
Рагу овощное	100		1,87	5,09	11,2	99
	сред.		3,04	5,3	18,80	136
НАПИТКИ						
Чай пакетированный с сахаром,лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
	сред.		0,09	0,02	9,80	41
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,1	68
	Итого с					
	самост.бл	73,00	26,57	35,06	52,35	638
	юдом-					
	Итого-	73,00	30,28	31,95	52,83	626

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
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
Итого:		8,00	18,02	2,80	57,82	330
КОМПЛЕКС 2						
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
Итого:		8,00	1,84	3,56	29,01	158
КОМПЛЕКС 3						
Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	1 шт/15		1,35	4,67	8,7	73
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,1	0,0	8,15	34
Итого:		8,00	1,41	4,68	16,85	107

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»

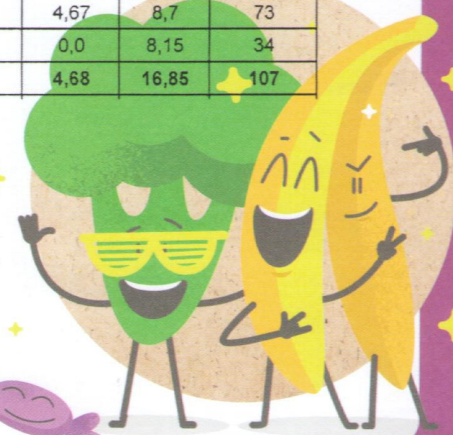


WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODVOVOSTVIYA

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

12 ноября 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПЯТНИЦА						
(Комплекс 1)						
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
Итого:		30,00	20,80	6,61	33,71	285
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/10		6,27	12,11	15,5	197
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5		6,6	5,24	33,07	215
Чай с молоком	200/8		1,52	0,755	10,389	59
Итого:		30,00	14,39	18,11	58,96	471
Горячее бесплатное питание младшие						
Салат из моркови	70		0,73	7,05	10,89	111
Картофель тушеный с фаршем	180		15,69	12,53	38,82	316,3
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
Итого:		53,41	19,97	20,08	83,71	585
Горячий завтрак (старшие)						
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками п/ф со сметаной	250/22/10		7,32	10,9	17,9	200
Корж Молочный	50		3,3	5,9	33,8	193
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный	35		1,75	0,35	15,8	77
Итого:		48,00	12,49	17,18	79,1	518

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODVOVLSTVIYA



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

12 ноября 2021 года

5 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимо	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
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

1-ые БЛЮДА

Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10		2,54	6,9	17,3	142
--------------------------------------	--------	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Горбуша запечённая	90		20,8	11,9	3,93	205
Говядина со стручковой фасолью	40/40		12,5	17,3	3,19	219
Котлеты "Школьные" (п/ф), европейская смесь отварная (доп. гарнир)	90/55		13,4	12,7	14,5	225
Шашлык из куриной грудки на шампуре	90		15,5	18,0	1,13	227
	сред.		15,54	14,97	5,68	219

ГАРНИРЫ

Каша полбяная рассыпчатая с маслом	180/5		6,5	11,0	35	264
Картофель тушёный	100		2,16	7,1	16,3	138
	сред.		4,33	9,0	25,65	201

НАПИТКИ

Чай чёрный, зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
	сред.		0,07	0,01	9,58	39

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,1	68
---	-------	--	------	-----	------	----

Итого с самост.бл юдом-	73,00	43,49	17,86	87,2	695
Итого-	73,00	24,06	29,31	66,38	629

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша пшённая 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
Итого:		8,00	4,98	5,16	44,09	245
КОМПЛЕКС 2						
Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит)	60		0,63	6,04	9,34	95
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	1,38	6,19	31,06	188
КОМПЛЕКС 3						
Печенье весовое	3шт/42		3,6	4,7	29,76	201
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Итого:		8,00	3,60	4,70	42,86	254

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen



МБОУ «Гимназия №9»

Меню

13 ноября 2021 года

6 день
СУББОТА

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Сыр порционный	20	5,26	5,32	70
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	150/5	17,8	15,5	31,4
Кекс "Волжский"	50	3,2	10,4	29,8
Чай пакетированный с сахаром,лимоном	200/8/7	0,06	0,0	8
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,25	0,3	11,3
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,84
Итого-	73,00	29,09	31,48	90,24

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
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
Итого:		8,00	4,35	4,75	41,1	227
КОМПЛЕКС 2						
Бутерброд с сыром (хлеб белый 1с)	20/10		4,15	2,80	9,80	82
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Итого:		8,00	4,15	2,80	24,77	142
КОМПЛЕКС 3						
Печенье Земелах	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



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen

