

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

9 марта 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, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Батон	26		1,95	0,78	13,36	68
Итого:	30,00		7,09	6,35	65,81	359
(Комплекс 2)						
Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	20/10		1,60	7,41	9,92	113
Макароны отварные с сыром, маслом сливочным	150/5		9,03	11,83	32,16	272
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Итого:	30,00		10,69	19,25	50,22	419
Горячее бесплатное питание младшие						
Ёжики мясные с рисом (п/ф) в соусе томатном	60/40		9,56	11,42	12,23	190
Пюре картофельное	150		3,28	4,65	22,02	146
Овощи натуральные соленые (огурцы)	30		0,24	0,03	0,51	4
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		15,73	16,48	64,75	477
Горячий завтрак (старшие)						
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками п/ф	250/11		4,6	4,4	21	143
Пицца с сыром	85		13,60	11,40	24	252
Кисель	200				13,1	53
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
Итого:	48,00		19,45	16,05	69,1	503



Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

9 марта 2022 года

3 - ий день

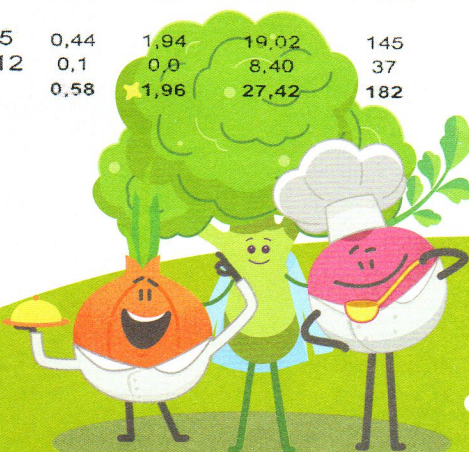
Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Флоды свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Салат Любительский (свекла отв., капуста квашеная, масло раст.)	100		1,55	8,4	4,68	102
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/10/8		4,56	9,18	12,9	153
	сред.		2,21	6,0	10,1	105
1-ые БЛЮДА						
Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельк. (п/ф)	200/11		4,04	3,9	16,9	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты "Пожарские" (п/ф), мексиканская смесь с красной фасолью (доп. гарнир)	80/40		13	12,4	13,6	218
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	60/5		16,6	17,7	2,2	236
Горбуша запеченая с овощами, зеленый горошек (доп. гарнир)	75/30/10		15,9	10,9	3,13	175
	сред.		15,18	13,67	6,31	210
Блинчики п/ф со сгущенным молоком	5шт/225/30		15,6	12,2	94,7	553
	сред.		15,60	12,19	94,7	553
ГАРНИРЫ						
Рагу овощное	150		2,81	7,64	16,8	149
Рис отварной с овощной смесью (мексиканская смесь с красной фасолью)	160		6,04	7,6	49,1	286
	сред.		4,42	7,6	33,0	217
НАПИТКИ						
Чай 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	15/15		1,89	0,3	14,1	68
	Итого с					
	самост.блю	73,00	19,74	18,54	128,9	767
	дом:					
	Итого:	73,00	23,74	27,62	73,5	641

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Каша ячневая вязкая	150	5,26	4,17	33,54		193
Чай с сахаром	200/8			14,97		60
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75		33
Итого:		6,01	4,32	55,26		286
КОМПЛЕКС 2						
Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	25/6	3,50	1,80	12,30		80
Чай с сахаром и лимоном	200/8/6			8,20		34
Итого:		3,50	1,80	20,50		114,00
КОМПЛЕКС 3						
Печенье Вкусное	1шт/15	0,44	1,94	19,02		145
Чай с сахаром и лимоном	200/8/12	0,1	0,0	8,40		37
Итого:		0,58	1,96	27,42		182

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

10 марта 2022 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
Итого:	30,00		3,80	1,39	38,35	184
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром (батон)	40/20		8,26	6,48	20,56	175
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	150/5		5,83	5,26	38,48	232
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Итого:	30,00		14,11	11,75	67,03	439
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Сыр порциями	10		2,63	2,66		35
Гречка с фаршем и овощами	160		14,20	16,09	38,41	365
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		19,82	19,52	75,18	572
Горячий завтрак (старшие)						
Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы п/ф, со сметаной	250/22/5		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	20		1	0,2	9,0	44
Итого:	48,00		12,54	17,12	64	514

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8 (800) 234-33-88

@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

10 марта 2022 года

4 - ый день

Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Флоды свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Салат Столичный (грудки курин, картофель,огурцы солен,яйцо,соус Перемен.)	60		4,00	9,70	4,00	120
Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка"	85		5,18	6,8	7,39	112
	сред.		3,23	5,67	8,04	98
1-ые БЛЮДА						
Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельками из птицы (п/ф) со сметаной	200/11/5		3,33	6,4	7,56	102
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Цыплята запечённые, огурец соленый (доп.гарнир)	110/35		29,1	31,9	0,08	404
Горбуша запечённая с сыром, соусом "Переменка"	80/8/8		20,6	17,1	3,14	249
Люля кебаб (п/ф), мейксиканская смесь с красной фасолью отварной (доп. гарнир)	80/35		16,6	15,5	11,9	249
	сред.		22,08	21,48	5,05	301
Мясо по - Милански	175		18,8	21,3	12,6	319
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	160		3,73	5,0	23,5	154
Макаронные изделия отварные	180		6,77	5,4	43,1	248
	сред.		5,25	5,2	33,3	201
НАПИТКИ						
Чай пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,08	0,1	11,9	49
	сред.		0,04	0,04	9,97	41
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный	20/23		2,52	0,4	18,8	91
Итого с самост.блю дом:		73,00	25,10	32,85	56,7	629
Итого:		73,00	33,13	32,73	75,2	731

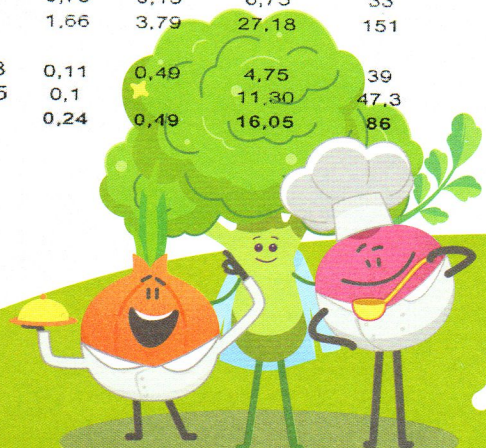
Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Пюре из бобовых с маслом (горох)	140/2	17,3	2,6	34,30		227
Чай с сахаром	200/8			14,97		60
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75		33
Итого:		18,02	2,75	56,02		320
КОМПЛЕКС 2						
Салат из свеклы с соусом Переменка	65	0,91	3,64	5,46		59
Чай с сахаром	200/8			14,97		60
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75		33
Итого:		1,66	3,79	27,18		151
КОМПЛЕКС 3						
Печенье весовое	2шт/28	0,11	0,49	4,75		39
Чай с сахаром и урючком	200/8/5	0,1		11,30		47,3
Итого:		0,24	0,49	16,05		86

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

11 марта 2022 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПЯТНИЦА						
(Комплекс 1)						
Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2шт/70/25		20,0	6,69	28,9	259
Чай с молоком	200/8		1,52	0,755	10,389	59
Итого:		30,00	21,52	7,45	39,26	318
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	35/10/5		5,29	7,3	18,03	160
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	13,41	14,05	61,49	439
Горячее бесплатное питание младшие						
Салат "Пёстрый" (свекла, яблоки, сахарный песок, масло растительн	60		0,66	3,1	6,59	57
Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		15,00	25,12	31,16	408
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	27		2,05	0,22	13,28	63
Итого:		55,01	18,73	28,65	68,02	604
Горячий завтрак (старшие)						
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками п/ф	250/11		5,37	8,7	17,62	164
Кекс Волжский	50		3,2	10,4	29,8	211
Компот из замороженной вишни	200		0,1		11,6	48
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
Итого:		48,00	9,92	19,30	70,3	478



Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

11 марта 2022 года

5 - ый день

Наименование блюд

Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	50		4	8,3	6,13	115
Салат из зеленого горошка с сыром (зелен.горош., сыр, масло раст)	50		3,35	6,45	2,43	82
	сред.		2,58	5,1	6,12	81
1-ые БЛЮДА						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5		1,96	5,0	13,7	109
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Горбуша запечённая	90		20,8	11,9	3,93	205
Говядина со стручковой фасолью	40/30		12,2	15,4	2,41	198
Шашлычок из куриной грудки на шампуре с соусом "Переменка"	70/10		12,1	19,5	1,28	228
Сосиски отварные, огурец соленый (доп. гарнир)	100/35		10,4	20,1	0,8	226
	сред.		13,87	16,72	2,11	214
ГАРНИРЫ						
Каша полбяная рассыпчатая с маслом сливочным	180/5		6,5	11,0	35	264
Картофель запечённый (с паприкой)	100		2,14	5,0	17,3	123
	сред.		4,32	8,0	26,2	194
НАПИТКИ						
Чай пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток лимонный	200		0,14	0,0	24,4	101
	сред.		0,07	0,01	16,2	67
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный	20/15		1,89	0,3	14,1	68
Итого с самост.блю дом:		73,00	43,83	17,87	88,7	702
Итого:		73,00	22,73	30,02	64,7	624

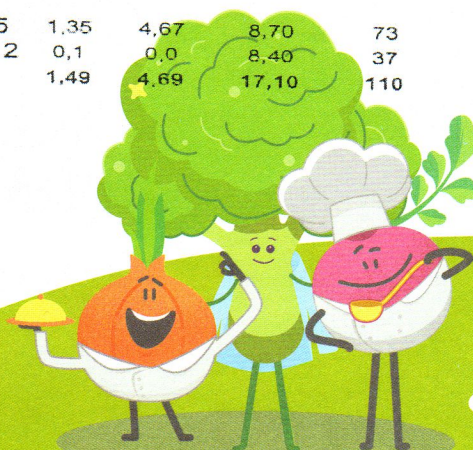
Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша пшённая вязкая	140	3,95	4,68	22,62		148
Чай с сахаром	200/8			14,97		60
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75		33
Итого:		4,70	4,83	44,34		241
КОМПЛЕКС 2						
Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	25/5	1,94	3,82	12,34		92
Чай с сахаром и лимоном	200/8/7			8,22		35
Итого:		1,94	3,82	20,56		127
КОМПЛЕКС 3						
Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	1шт/15	1,35	4,67	8,70		73
Чай с сахаром и лимоном	200/8/12	0,1	0,0	8,40		37
Итого:		1,49	4,69	17,10		110

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

12 марта 2022 года

6 - ой день

Наименование блюд

СУББОТА

	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАЛ
Сыр порционно	15		3,95	3,99		53
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	150/5		17,8	15,5	31,4	337
Кекс Волжский	50		3,2	10,4	29,8	221
Чай пакетированный с сахаром	200/8				7,98	32
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:	73,00	27,22	30,04	30,04	85,7	723

Наименование блюд

КОМПЛЕКС 1

	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Каша полбяная вязкая	140	3,36	4,31	18,13		125
Чай с сахаром	200/8			14,97		60
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75		33
Итого:		4,11	4,46	39,85		218

КОМПЛЕКС 2

Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	25/6	3,50	1,80	12,30		80
Чай с сахаром и лимоном	200/8/6			8,20		34
Итого:		3,50	1,80	20,50		114,00

КОМПЛЕКС 3

Печенье весовое	2шт/28	0,11	0,49	4,75		39
Чай с сахаром и урюком	200/8/5	0,1		11,30		47,3
Итого:		0,24	0,49	16,05		86



Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

