

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

10 мая 2023 года

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>СРЕДА</b>						
<b>КОМПЛЕКС № 1</b>						
Бутерброд с сыром (батон)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,91	5,56	25,05	181
Чай с молоком	180/7		1,36	0,68	9,35	53
Печенье весовое	2 шт/30		2,07	4,14	22,2	134
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>15,53</b>	<b>15,24</b>	<b>72,05</b>	<b>499</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Салат из свежих огурцов	60		0,39	3,65	1,08	39
Бифштекс рубленый по - домашнему	90		9,40	10,20	8,36	162
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
<b>Итого:</b>	<b>522</b>	<b>62,10</b>	<b>18,36</b>	<b>19,52</b>	<b>72,78</b>	<b>542</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Запеканка рисовая из творога	140		12,89	15,1	42,37	320
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Вафли весовые	1 шт/20		1,63	1,12	10,5	59
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>62,10</b>	<b>17,31</b>	<b>17,58</b>	<b>87,39</b>	<b>545</b>
<b>Комплекс № 1</b>						
Нагетсы куриные	4шт/64		13,1	15,7	2,3	200
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,44	175
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано - пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>18,66</b>	<b>21,62</b>	<b>53,84</b>	<b>489</b>
<b>Комплекс № 2</b>						
Суп картофельный с вермишелью, с фрикадельками из птицы	250/11		4,7	4,5	20,9	144
Эч - почмак с говядиной	100		6,0	4,90	40,0	229
Напиток из шиповника	200		0,01		10,18	41
Хлеб ржано - пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>12,21</b>	<b>9,70</b>	<b>85</b>	<b>480</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

10 мая 2023 года

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		5,15	10,5	7,8	147
Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, м/раст.)	80		3,6	8,4	1,20	95
Икра кабачковая	60		1,14	5,3	4,6	71
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,1	1,14	7
	<b>сред.</b>		<b>2,14</b>	<b>4,93</b>	<b>4,91</b>	<b>73</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Гуляш из индейки	50/50		14,6	15,3	3,235	209
Рыба запеченная (филе)	75		17,4	5,0	3,3214	128
Шашлычок из куриных грудок (с переменной, на шаурме)	90		17,1	17,2	1,20	226
	<b>сред.</b>		<b>14,66</b>	<b>11,98</b>	<b>4,25</b>	<b>183</b>
Запеканка картофельная с мясом, маслом	200/5		14,5	22,0	28	364
Рыбный киш	180		25,9	32,06	36,563	540
	<b>сред.</b>		<b>20,19</b>	<b>27,03</b>	<b>32,28</b>	<b>452</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,2	291
Овощная смесь (Европейская) отварная	120		4,68	4,32	10,56	96
	<b>сред.</b>		<b>5,61</b>	<b>6,90</b>	<b>31,62</b>	<b>210</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	<b>сред.</b>		<b>0,50</b>	<b>0,04</b>	<b>19,28</b>	<b>80</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,5	21,1	102
<b>Итого-</b>	<b>79.00</b>					

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша гречневая вязкая	150		3,5036	4,6393	22,03	144
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>4,27</b>	<b>4,80</b>	<b>36,77</b>	<b>209</b>
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>6,41</b>	<b>5,23</b>	<b>50,8</b>	<b>280</b>

Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельками	250/11		4,7	4,5	20,9	144
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>4,70</b>	<b>4,50</b>	<b>21</b>	<b>144</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

11 мая 2023 года

Наименование блюд	Выход	тоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>КОМПЛЕКС № 1</b>						
Флоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,35	6,8	28,53	208
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>8,76</b>	<b>15,18</b>	<b>58,60</b>	<b>418</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Флоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Ассорти овощное (помидоры, огурцы свежие с маслом)	30/30/5		0,54	5,08	1,71	55
Плов с куриными грудками	50/150		13,40	13,80	41,10	342
Чай с сахаром	180/7		0,02		7,19	29
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,25	55
<b>Итого:</b>	<b>577</b>	<b>62,10</b>	<b>15,61</b>	<b>19,53</b>	<b>71,05</b>	<b>528</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Флоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5		5,85	8,61	25,28	204
Блинчики со сгущённым молоком	2 шт/90/15		6,75	7,97	14,7	157
Кофейный напиток с молоком	180		2,97	1,35	18,96	108
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>62,10</b>	<b>17,92</b>	<b>19,13</b>	<b>83,55</b>	<b>591</b>
<b>Комплекс № 1</b>						
Пельмени "Для умников и умниц" отварные с соусом Перемянка	170/20		20,20	24,5	36,4	447
Овощи натуральные свежие (помидоры)	45		0,5	0,1	1,71	11
Компот из замороженной вишни	200		0,14	0,0	11,2	46
Хлеб пшеничный (белый)	30		2,28	0,24	14,8	71
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>23,12</b>	<b>24,85</b>	<b>64,07</b>	<b>575</b>
<b>Комплекс № 2</b>						
Флоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Щи из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5		3,8	8,2	9,5	120
Кекс Волжский	50		3,2	10,4	29,8	221
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>8,78</b>	<b>19,27</b>	<b>71,50</b>	<b>489</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-53-88



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

11 мая 2023 года

4 день

Наименование блюд

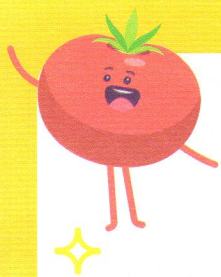
	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат "Прага" (грудки курицы, морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
Салат "Итальянские каникулы" (фасоль, помидоры св., огурцы сол.)	70		1,8	5,9	4,9	80
Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие с маслом раст)	30/30/5		0,54	5,1	1,7	55
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	<b>сред.</b>		<b>2,07</b>	<b>6,52</b>	<b>6,68</b>	<b>95</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Щи из свеж.капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10		3,8	8,2	9,5	128
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	13,7	1,8	212
Цыплята запечённые	140		37,4	34,2	1,4	464
Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	<b>сред.</b>		<b>19,87</b>	<b>19,48</b>	<b>3,40</b>	<b>269</b>
Плов с куриными грудками	50/150		16,4	20,0	40	413
Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
	<b>сред.</b>		<b>18,40</b>	<b>26,67</b>	<b>33,98</b>	<b>454</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Спагетти отварные (м/слив.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	<b>сред.</b>		<b>4,92</b>	<b>7,03</b>	<b>37,10</b>	<b>232</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,05		8,13	34
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>		<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,17</b>	<b>38</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/25		3,4	0,5	25,8	125
<b>Итого-</b>		<b>79,00</b>				

Наименование блюда	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша полбяная вязкая	150		3,64	4,61	19,4	134
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>4,6629</b>	<b>4,82</b>	<b>36,4</b>	<b>210</b>

Щи из свеж.капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/15		3,8	8,2	9,5	136
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>3,80</b>	<b>8,20</b>	<b>9,50</b>	<b>136</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88



МБОУ «Гимназия №9»

# Меню

12 мая 2023 года



Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>КОМПЛЕКС № 1</b>						
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Макаронные изделия отварные с сыром	150		8,99	8,21	32,11	239
Чай с сахаром	180/7		0,01		7,19	29
Вафли весовые	1 шт/20		0,78	6,12	12,5	108
Батон	28		2,10	0,81	14,39	73
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>11,96</b>	<b>22,39</b>	<b>66,27</b>	<b>515</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Жаркое по - домашнему	25/160		13,6	15,20	38,3	344
Овощи натуральные свежие (помидоры) (доп. гарнир)	30		0,33	0,06	1,14	7
Напиток из замороженной черной смородины	180		0,09	0,03	9,64	40
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>62,10</b>	<b>16,94</b>	<b>16,05</b>	<b>77,72</b>	<b>529</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		6,5	7,01	15,55	150
Чай с сахаром	180/7		0,02		7,19	29
Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	2 шт/30		2,73	8,32	18,32	159
Йогурт питьевой обогащенный 2,8 % (в ассортименте) ДМК	1/125		3,5	3,5	14,6	105
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>	<b>642</b>	<b>62,10</b>	<b>15,10</b>	<b>20,03</b>	<b>80,27</b>	<b>565</b>
<b>Комплекс № 1</b>						
Цыплята запечённые	100		26,7	24,6	1	332
Рис отварной с маслом	180/5		4,6	8,7	48	290
Напиток апельсиновый	200		0,2	0,0	25,73	105
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>32,25</b>	<b>33,49</b>	<b>81,48</b>	<b>760</b>
<b>Комплекс № 2</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,85	117
Маффин Шоколадный	50		3,78	14,4	22,32	234
Напиток апельсиновый	200		0,2	0,0	25,73	105
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>7,90</b>	<b>18,01</b>	<b>86,7</b>	<b>547</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

12 мая 2023 года

5 день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Овощи натуральные свежие (помидоры)	70		0,77	0,1	2,7	17
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
Салат с фасолью (фасоль консер., морковь отв., огурцы солён., м/раст.)	70		2,2	5,9	6	86
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
	<b>сред.</b>		<b>2,97</b>	<b>4,85</b>	<b>7,86</b>	<b>88</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,9	117
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,5	13,0	0,4	197
Котлеты Аппетитные	90		13,8	14,7	8	216
Шашлычок из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
Фрикадельки мясные в соусе	55/50		12,5	14,9	5,2	205
Грудка куриная в томатном соусе	60/40		9,9	10,6	3,6	150
	<b>сред.</b>		<b>14,56</b>	<b>14,08</b>	<b>3,68</b>	<b>199</b>
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	30/170		8,7	9,8	24,4	221
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
	<b>сред.</b>		<b>17,50</b>	<b>19,35</b>	<b>34,25</b>	<b>294</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,44	175
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,2	291
Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
	<b>сред.</b>		<b>5,40</b>	<b>6,50</b>	<b>31,63</b>	<b>209</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Кисель из концентрата	200				13,1	53
	<b>сред.</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,55</b>	<b>43</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,5	21,1	102
<b>Итого-</b>		<b>79,00</b>				

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша пшённая вязкая	150		4,23	5,01	24,24	159
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>5,25</b>	<b>5,22</b>	<b>41,23</b>	<b>235</b>

Суп картофельный с фрикадельками из птицы	250/11		4,34	4,6	19,8	139
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>4,34</b>	<b>4,60</b>	<b>19,8</b>	<b>139</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

13 мая 2023 года

6 день

СУББОТА

## ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	200/30	23,8	32,3	43,1	560
Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	18	88
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>27,55</b>	<b>33,37</b>	<b>83,1</b>	<b>754</b>

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Макароны отварные (с мас.растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>6,41</b>	<b>5,23</b>	<b>50,8</b>	<b>280</b>

Рассольник "Домашний" с фрикадельками из птицы	250/11		4,13	7,0	15	140
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>4,13</b>	<b>7,00</b>	<b>15,0</b>	<b>140</b>

### Комплекс № 1

Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,2	0,8	226
Спагетти отварные (с м/слив.)	180		6,80	5,40	43,10	248
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>18,22</b>	<b>25,80</b>	<b>60,80</b>	<b>550</b>

### Комплекс № 2

Рассольник Домашний со сметаной	250/15		2,51	6,9	15,29	142
Кольцо песочное	48		3,40	13,90	28	253
Сок в ассортименте разливной 1л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб пшеничный (белый)	40		3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>10,30</b>	<b>21,35</b>	<b>75,6</b>	<b>548</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88