

# Меню



МБОУ «Гимназия №9»

10 октября 2022 года

## Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### ЗАВТРАК

Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком  
Чай с сахаром, лимоном

2 шт/90/25	6,75	5,47	41,77	244
200/8/7	0,08	0,01	8,19	34
<b>Итого:</b>	<b>30,00</b>	<b>6,83</b>	<b>5,48</b>	<b>49,96</b>

#### Горячее бесплатное питание младшие

Салат из свежих помидоров (с луком)  
Биштекс рубленый по - домашнему с соусом томатным  
Макаронные изделия отварные  
Чай с сахаром  
Печенье сдобное "Американер с кунжутом"  
Хлеб ржано - пшеничный

60	0,67	3,71	2,77	48
80/10	10,15	6,36	8,13	131
150	5,60	5,06	35,91	212
200/8	0,01		10,17	41
1 шт/15	1,21	3,62	10,25	78
25	1,25	0,25	11,25	55
<b>Итого:</b>	<b>548</b>	<b>62,10</b>	<b>18,89</b>	<b>19,00</b>

#### Горячий завтрак (старшие)

Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)  
Рис отварной  
Чай с сахаром  
Хлеб ржано - пшеничный

75	14,3	12,8	0,95	175
150	3,83	5,4	40	224
200/8	0,02	0,001	7,9	32
15	0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>	<b>48,00</b>	<b>18,90</b>	<b>18,35</b>	<b>55,60</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88

@depta.kzn



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

10 октября 2022 года

1 день

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
Овощи натуральные свежие (помидоры)	75		0,83	0,2	2,85	18
Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками	80		5,89	12,0	8,912	168
	<b>сред.</b>		<b>2,23</b>	<b>5,88</b>	<b>9,69</b>	<b>102</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11		7,76	7,2	19,4	174
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
Грудка куриная в томатном соусе	60/40		2,2	12,1	2,9	170
	<b>сред.</b>		<b>9,92</b>	<b>12,11</b>	<b>4,71</b>	<b>181</b>
Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	357
Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
Рыбный киш	170		24,4	30,22	34,944	510
	<b>сред.</b>		<b>19,29</b>	<b>26,84</b>	<b>35,77</b>	<b>464</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	<b>сред.</b>		<b>4,96</b>	<b>4,84</b>	<b>26,11</b>	<b>167</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
	<b>сред.</b>		<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,95</b>	<b>40,5</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68

Итого- 73,00

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Макароны отварные (с мас.растит.)	140		5,23	4,76	33,51	198
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	10		0,5	0,1	4,5	22
<b>Итого:</b>		<b>8,30</b>	<b>5,75</b>	<b>4,87</b>	<b>46,00</b>	<b>252</b>

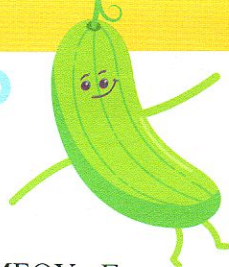
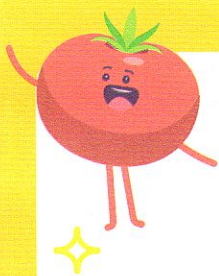
Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/22		9,4	8,5	19,7	193
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>9,40</b>	<b>8,50</b>	<b>19,7</b>	<b>193</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn





# Меню



МБОУ «Гимназия №9»

11 октября 2022 года

## Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

### ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	35/10/8	5,32	9,47	18,05	180
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с м	150/5	4,66	5,32	25,37	175
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,005	7,989	32
<b>Итого:</b>	<b>30,00</b>	<b>10,00</b>	<b>14,80</b>	<b>51,41</b>	<b>387</b>

### Горячее бесплатное питание младшие

Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Блинчики со сгущенным молоком	45/10	2,19	2,52	13,5	85
Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54
Жаркое из птицы	40/120	11,77	12,05	22,53	246
Компот из замороженной компотной смеси	200	0,13	0,02	11,15	46
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,25	55
<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>62,10</b>	<b>16,75</b>	<b>18,37</b>	<b>542</b>

### Горячий завтрак (старшие)

Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40	10,2	10,8	8,5	173
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,62	5,4	41,8	242
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>	<b>48,00</b>	<b>17,67</b>	<b>16,45</b>	<b>83,45</b>	<b>556</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

11 октября 2022 года

2 день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Салат из моркови с яблоками	100		0,99	10,14	8,78	132
Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
Салат с фасолью (фасоль консер., морковь отв., огурцы солён, м/раст.)	100		3,1	8,4	8,6	123
Овощи натуральные свежие (огурцы)	75		0,53	0,1	1,43	8
	<b>сред.</b>		<b>2,23</b>	<b>6,54</b>	<b>8,66</b>	<b>103</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Борщ со свеж.капустой,картофелем,с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5		3,3	6,4	10,65	113
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	189
Шашлык из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	210
Рыба (филе) запеченная с сыром,соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
	<b>сред.</b>		<b>15,66</b>	<b>12,63</b>	<b>4,23</b>	<b>191</b>
Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с маслом	180/5		21,4	22,5	38,3	442
Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,1	16	21,5	295
	<b>сред.</b>		<b>18,75</b>	<b>19,25</b>	<b>29,90</b>	<b>369</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	<b>сред.</b>		<b>4,97</b>	<b>6,13</b>	<b>29,20</b>	<b>194</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
	<b>сред.</b>		<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>9,67</b>	<b>40</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>				

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша пшённая вязкая	140		3,94	4,70	22,60	148
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	10		0,5	0,1	4,5	22
<b>Итого:</b>		<b>8,30</b>	<b>4,46</b>	<b>4,81</b>	<b>35,09</b>	<b>202</b>

Горячий завтрак (старшие)

Борщ с капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/22/10		5,6	9,1	12,7	164
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>5,60</b>	<b>9,10</b>	<b>12,7</b>	<b>164</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

12 октября 2022 года

## Наименование продуктов

### СРЕДА

#### ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями  
Макаронные изделия отварные с сыром  
Чай с сахаром, лимоном  
Батон

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

10	0,08	7,25	0,13	66
150	8,99	8,21	32,12	239
200/8/5	0,06	0,01	8,14	34
20	1,49	0,58	10,28	52
<b>Итого:</b>	<b>30,00</b>	<b>10,62</b>	<b>16,05</b>	<b>391</b>

### Горячее бесплатное питание младшие

Овощи натуральные свежие (огурцы)

Гуляш из индейки

Каша гречневая рассыпчатая

Напиток яблочный

Хлеб ржано - пшеничный

Хлеб пшеничный

60	0,42	0,06	1,14	7		
45/45	9,03	10,2	1,80	135		
150	6,62	5,39	41,87	242		
200	0,10	0,10	26,40	107		
20	1	0,2	9	44		
15	1,14	0,12	7,38	35		
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>62,10</b>	<b>18,31</b>	<b>16,07</b>	<b>87,59</b>	<b>570</b>

### Горячий завтрак (старшие)

Биточки рыбные из фарша мятая

Пюре картофельное

Чай с сахаром, лимоном

Хлеб ржано - пшеничный

80	14,9	15,6	5,5	126	
180	4	5,6	26,4	175	
200/8/5	0,07	0,01	8,14	34	
15	0,75	0,15	6,8	33	
<b>Итого:</b>	<b>48,00</b>	<b>19,72</b>	<b>21,36</b>	<b>46,79</b>	<b>368</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

12 октября 2022 года

3-ий день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	100		1,29	10,1	3,61	111
Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие, масло растит.)	40/40/5		0,9	5,15	2,85	62
Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
Салат "Прага" (грудки курицы, морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	100		6,5	12	1,80	142
Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	<b>сред.</b>		<b>1,91</b>	<b>7,99</b>	<b>7,13</b>	<b>109</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Котлеты "Пожарские" с соусом томатным	80/20		11,5	11,2	8,52	178
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5		19,1	19,1	2,5	260
Рыба запеченная (филе)	80		18,5	10,6	3,5	182
Нагетсы куриные с соусом томатным	5шт/80/20		16,6	20,7	4,3	266
	<b>сред.</b>		<b>16,42</b>	<b>15,41</b>	<b>4,71</b>	<b>222</b>
Запеканка картофельная с мясом	200		14,4	18,3	27,7	331
Вареники с творогом, со сгущённым молоком	200/30		27,3	9,6	57,7	430
	<b>сред.</b>		<b>20,85</b>	<b>13,95</b>	<b>42,70</b>	<b>380,50</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Картофель запечённый (с паприкой)	150		3,5	8,2	28,4	202
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	<b>сред.</b>		<b>12,00</b>	<b>18,30</b>	<b>85,2</b>	<b>551,00</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>		<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>9,10</b>	<b>37</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>					

Наименование блюда	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша полбяная вязкая	140		3,4	4,3	18,1	125
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	10		0,5	0,1	4,5	22
<b>Итого:</b>		<b>8,30</b>	<b>3,92</b>	<b>4,41</b>	<b>30,59</b>	<b>179</b>

Горячий завтрак (старшие)

Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельками	250/11		2,9	3,0	20,9	123
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>2,90</b>	<b>3,00</b>	<b>20,9</b>	<b>123</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

13 октября 2022 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

## ЧЕТВЕРГ

### ЗАВТРАК

Бутерброд с маслом (батон)	25/10	1,95	7,97	12,93	132
Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5	5,85	5,61	30,78	204
Чай с молоком	200/8	1,52	0,755	10,389	59
<b>Итого:</b>	<b>30,00</b>	<b>9,32</b>	<b>14,34</b>	<b>54,10</b>	<b>395</b>

### Горячее бесплатное питание младшие

Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,02	56	
Плов с говядиной	40/160	12,89	15,03	42,76	360	
Чай с сахаром, лимоном	200/8/10	0,02	0,01	7,99	32	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44	
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35	
<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>62,10</b>	<b>15,90</b>	<b>19,01</b>	<b>72,15</b>	<b>527</b>

### Горячий завтрак (старшие)

Голень куриная запечённая	80	18,2	18,4	0,54	241
Макаронные изделия отварные (с м/слив.)	180	6,77	5,36	43,14	248
Компот из плодов сушёных (урюк)	200	1	0,1	30,56	128
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>	<b>48,00</b>	<b>26,72</b>	<b>23,99</b>	<b>81,0</b>	<b>650</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

13 октября 2022 года

4 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
Салат "Итальянские каникулы" (фасоль, помидоры св. огурцы солён. м/р)	100		2,6	8,4	6,7	115
Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/раст.)	100		1,21	5,2	10,9	96
	<b>сред.</b>		<b>1,57</b>	<b>7,58</b>	<b>8,87</b>	<b>112</b>

**1-ые БЛЮДА**

Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,33	6,4	7,56	120
---	----------	--	------	-----	------	-----

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Рыба запечённая с овощами	75/25		15,8	9,9	2,61	163
Люля кебаб с соусом томатным	80/20		14,5	14,2	6,91	211
Гуляш из индейки	50/50		14,6	15,3	3,235	209
Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	<b>сред.</b>		<b>16,92</b>	<b>18,10</b>	<b>3,64</b>	<b>244</b>

Гречка с фаршем и овощами	200		18,1	15,1	48	400
Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
	<b>сред.</b>		<b>19,85</b>	<b>25,20</b>	<b>38,80</b>	<b>463</b>

**ГАРНИРЫ**

Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
	<b>сред.</b>		<b>4,96</b>	<b>7,89</b>	<b>32,98</b>	<b>223</b>

**НАПИТКИ**

Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	<b>сред.</b>		<b>0,53</b>	<b>0,04</b>	<b>19,35</b>	<b>81</b>

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
---	-------	--	------	-----	-------	----

**Итого- 73,00**

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Пюре из бобовых (горох) с маслом	100/2		11,7	2,3	24,5	166
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>8,30</b>	<b>12,47</b>	<b>2,46</b>	<b>39,24</b>	<b>231</b>

**Горячий завтрак (старшие)**

Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/22/15		5,6	9,7	9,8	157
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>5,60</b>	<b>9,70</b>	<b>10</b>	<b>157</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

14 октября 2022 года

## Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

### ПЯТНИЦА

#### ЗАВТРАК

Запеканка рисовая с творогом, сгущенным молоком	100/10	15,98	7,85	20,46	219
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	34

<b>Итого:</b>	<b>30,00</b>	<b>16,04</b>	<b>7,86</b>	<b>28,60</b>	<b>253</b>
---------------	--------------	--------------	-------------	--------------	------------

#### Горячее бесплатное питание младшие

Салат "Витаминный"	60	0,79	3,1	6,71	59
Блинчики со сгущенным молоком	45/10	2,19	2,52	13,5	85
Биточки рыбные из фарша минтая с соусом томатным	65/25	9,25	7,66	2,05	115
Пюре картофельное	150	3,28	4,65	22,02	146
Компот из замороженного крыжовника	200	0,17		17,44	71
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47

<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>62,10</b>	<b>18,20</b>	<b>18,29</b>	<b>80,56</b>	<b>567</b>
---------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	------------

#### Горячий завтрак (старшие)

Картофель тушёный с мясным фаршем	170	12,7	4,4	23,4	275
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33

<b>Итого:</b>	<b>48,00</b>	<b>13,47</b>	<b>4,55</b>	<b>38,05</b>	<b>340</b>
---------------	--------------	--------------	-------------	--------------	------------

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

14 октября 2022 года

5 день

Наименование блюда

Наименование блюда	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками	80		5,89	12,0	8,912	168
Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
Салат "Каприз" (помидоры св., кукуруза, сыр, сухарики, м/растит.)	80		2,2	9,6	4,5	115
Салат из свежих помидоров (без лука)	100		1,05	6,2	3,6	77
Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	сред.		2,04	7,24	8,96	111
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,42	6,1	17,1	134
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	210
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные с соусом томатным	80/20		11,8	13,6	7,91	200
Говядина со стручковой фасолью	40/50		15,6	21,6	4	274
	сред.		12,42	12,25	3,14	172
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/25		29,5	9,4	39,2	364
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	180/5		21,4	22,5	38,3	442
	сред.		25,45	15,95	38,75	403
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
	сред.		3,98	7,85	34,10	224
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Компот из замороженной вишни	200		0,14	0,0	11,2	46
	сред.		0,10	0,01	9,67	40
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102

Наименование блюда	Выход	стоимост	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Спагетти отварные (с мас.растит.)	140		5,23	4,76	33,51	198
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	10		0,5	0,1	4,5	22
<b>Итого:</b>		<b>8,30</b>	<b>5,75</b>	<b>4,87</b>	<b>46,00</b>	<b>252</b>

Горячий завтрак (старшие)

Рассольник Ленинградский с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,8	7,3	14	130
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>3,80</b>	<b>7,30</b>	<b>14,0</b>	<b>130</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

15 октября 2022 года

6 день  
СУББОТА

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Овощи натуральные свежие (помидоры)	75	0,83	0,2	2,85	18
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
Спагетти отварные	180	6,8	3,9	43,2	235
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7	0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>	<b>20,60</b>	<b>24,48</b>	<b>73,82</b>	<b>604</b>

Наименование блюд	Выход	стоимост	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша гречневая вязкая	100		2,3	3,1	14,7	96
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	10		0,5	0,1	4,5	22
<b>Итого:</b>		<b>8,30</b>	<b>2,82</b>	<b>3,21</b>	<b>27,2</b>	<b>150</b>

## Завтрак (старшие)

Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	170/5	20,2	17,1	35,6	378
Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,4	101
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>	<b>48,00</b>	<b>21,09</b>	<b>17,27</b>	<b>66,75</b>	<b>512</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»