

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

11 апреля 2022 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ПОНЕДЕЛЬНИК

(Комплекс 1)

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком | 2 шт/90/5 | 5,31 | 3,77 | 30,68 | 178 | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,30 | 1,51 | 29,1 | 152 | |
| Итого: | | 30,00 | 8,61 | 5,28 | 59,78 | 330 |

(Комплекс 2)

| | | | | | | |
|-----------------------------------------------|-------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|
| Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный) | 25/10 | 4,53 | 2,86 | 12,3 | 94 | |
| 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 | 13,55 | 9,45 | 73,04 | 448 |

Горячее бесплатное питание младшие

| | | | | | | |
|--------------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Сыр порциями | 15 | 3,95 | 3,98 | | 53 | |
| Тефтели из говядины (п/ф) в соусе томатном | 70/40 | 8,24 | 10,10 | 8,59 | 176 | |
| Рис отварной | 150 | 3,83 | 5,43 | 40,01 | 224 | |
| Чай с сахаром | 200/8 | 0,02 | 0,01 | 7,99 | 32 | |
| Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | |
| Итого: | | 55,01 | 18,56 | 19,88 | 75,43 | 576 |

ПОНЕДЕЛЬНИК

Горячий завтрак (старшие)

| | | | | | | |
|--------------------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| Суп гороховый с гречками, с фрикадельками из птицы п/ф | 200/10/22 | 12,6 | 8,7 | 24,3 | 225 | |
| Вак - балиш с мясом и рисом | 90 | 9,4 | 12,50 | 29,5 | 270 | |
| Компот из замороженной компотной смеси | 200 | 0,14 | 0,0 | 11,15 | 46 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 23 | 1,15 | 0,23 | 10,4 | 51 | |
| Итого: | | 48,00 | 23,31 | 21,45 | 75,3 | 592 |

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234*33*88



@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

11 апреля 2022 года

1 день

| Наименование блюд | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|--------------------------------------------------------|----------------------|-----------|-------|-------|--------|------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| Флоды свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| Икра кабачковая | 80 | | 1,52 | 7,1 | 6,16 | 95 |
| Яйцо по соусом "Переменка" | 48/10 | | 6,4 | 11,3 | 0,8 | 130 |
| | сред. | | 2,80 | 6,30 | 6,24 | 94 |
| 1-ЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| Суп гороховый с гречками, с фрикадельками из птицы п/ф | 200/10/11 | | 10,7 | 7,1 | 24,17 | 203 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| Мясо тушёное | 35/35 | | 11,1 | 12,8 | 1,8 | 167 |
| Горбуша по-Московски | 70/20 | | 18 | 13,4 | 1,94 | 204 |
| Грудки куриные запеченные с сыром, томатом | 65/5 | | 17,7 | 19,8 | 0,24 | 250 |
| | сред. | | 15,60 | 15,33 | 1,33 | 207 |
| Гречка с фаршем и овощами | 230 | | 20,8 | 22,7 | 55,2 | 508 |
| Грудка куриная (филе) по-французски | 180 | | 17 | 28,9 | 16,9 | 397 |
| | сред. | | 18,90 | 25,80 | 36,05 | 453 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| Спагетти отварные | 180 | | 6,8 | 5,4 | 43,1 | 248 |
| Картофель запечённый (с паприкой) | 180 | | 4,63 | 10,8 | 37,44 | 266 |
| | сред. | | 5,71 | 8,1 | 40,27 | 257 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| Чай черный, зелёный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| Напиток лимонный | 200 | | 0,14 | 0,0 | 24,432 | 101 |
| | сред. | | 0,07 | 0,01 | 16,22 | 67 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 15/15 | | 1,89 | 0,3 | 14,13 | 68 |
| | Итого с самост.бл | 73,00 | | | | |
| | Итого- | 73,00 | | | | |

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|------------------------------------|---------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| КОМПЛЕКС 1 | | | | | | |
| Спагетти отварные (с мас растит.) | 150 | | 5,60 | 5,10 | 35,90 | 212 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 0,1 | 0,0 | 8,15 | 34 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 22 |
| Итого: | | 8,30 | 6,16 | 5,21 | 48,6 | 268 |
| КОМПЛЕКС 2 | | | | | | |
| Салат из свеклы с соусом Переменка | 60 | | 0,84 | 3,36 | 5,04 | 54 |
| Чай с сахаром | 200/8 | | 0,0 | 0,0 | 7,99 | 32 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 22 |
| Итого: | | 8,30 | 1,36 | 3,47 | 17,53 | 108 |
| КОМПЛЕКС 3 | | | | | | |
| Печенье сдобное Мягкое | 1шт/15 | | 0,22 | 0,97 | 9,51 | 77 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 0,1 | 0,0 | 8,15 | 34 |
| Итого: | | 8,30 | 0,28 | 0,98 | 17,66 | 111 |

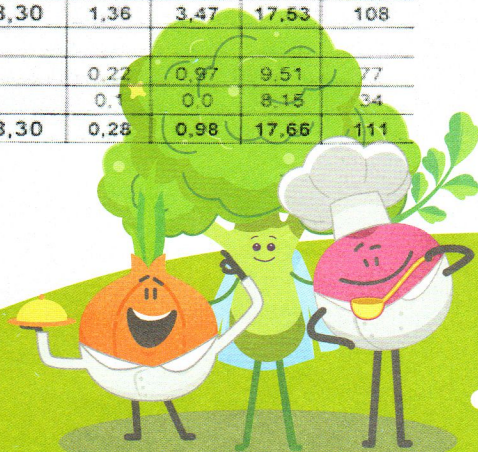
Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

12 апреля 2022 года

| Наименование продуктов | Выход | Стои-ть | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ВТОРНИК | | | | | | |
| (Комплекс 1) | | | | | | |
| Вареники с творогом, сгущенным молоком | 8 шт/160/20 | | 22,09 | 8,04 | 48,36 | 358 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 0,06 | 0,01 | 8,14 | 34 |
| Итого: | | 30,00 | 22,15 | 8,05 | 56,50 | 392 |
| (Комплекс 2) | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом (батон) | 25/10/8 | | 4,56 | 9,18 | 12,91 | 153 |
| Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом | 150/5 | | 5,83 | 5,26 | 38,48 | 232 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 0,06 | 0,01 | 8,14 | 34 |
| Итого: | | 30,00 | 10,45 | 14,45 | 59,53 | 419 |
| Горячее бесплатное питание младшие | | | | | | |
| Плоды свежие (яблоки) | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Рагу из куриных грудок | 40/120 | | 12,70 | 15 | 33,06 | 318 |
| Овощи натуральные свежие (огурцы) (доп. гарнир) | 25 | | 0,17 | 0,02 | 0,47 | 3 |
| 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 | 15,86 | 15,79 | 70,30 | 493 |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | | |
| Борщ с капустой, картофелем, мясными фрикадельками п/ф со сметаной | 200/22/5 | | 5,6 | 9,2 | 12,8 | 157 |
| Маффин Лимонный | 50 | | 3,2 | 10,4 | 29,8 | 211 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 0,06 | 0,01 | 8,14 | 34 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 24 | | 1,2 | 0,24 | 10,8 | 53 |
| Итого: | | 48,00 | 10,06 | 19,85 | 61,5 | 455 |

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

12 апреля 2022 года

2 день

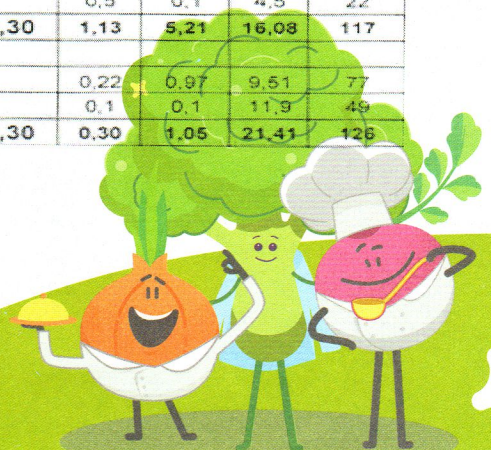
| Наименование блюд | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки) | 130 | | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61 |
| Салат Столичный (грудки курицы, картофель, огурцы соленые, яйцо, соус Переме) | 60 | | 4,00 | 9,70 | 4,00 | 120 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/10/8 | | 4,9 | 9,3 | 15,50 | 166 |
| | сред. | | 3,14 | 6,51 | 10,75 | 116 |
| 1-ые БЛЮДА | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем, с куриными грудками (филе со сметаной) | 200/10/5 | | 5,5 | 9,0 | 12,5 | 154 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| Чахохбили из филе куриных грудок | 60/50 | | 12,5 | 15,8 | 6,4 | 218 |
| Бифштекс по-домашнему п/ф, огурец соленый - доп. гарнир | 80/15 | | 13,5 | 13,2 | 8,5 | 204 |
| Горбуша запеченная с сыром (филе) | 75/8 | | 19,4 | 12,0 | 2,65 | 196 |
| Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переме | 200/25 | | 23,8 | 32,3 | 43 | 559 |
| | сред. | | 31,35 | 22,20 | 46,20 | 514 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая с маслом | 180/2 | | 4,2 | 7,7 | 26,4 | 192 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 180/3 | | 7,6 | 9,6 | 48 | 309 |
| | сред. | | 5,90 | 8,7 | 37,20 | 251 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| Чай черный, зеленый пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| Компот из свежих яблок | 200 | | 0,08 | 0,1 | 11,94 | 49 |
| | сред. | | 0,04 | 0,04 | 9,97 | 41 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 20/15 | | 2,14 | 0,3 | 16,38 | 89 |
| | Итого с | самост.бл | 73,00 | | | |
| | Итого- | людом- | 73,00 | | | |

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|----------------------------------|--------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|
| КОМПЛЕКС 1 | | | | | | |
| Пюре из бобовых (горох) с маслом | 110/2 | | 12,9 | 2,4 | 27,0 | 181 |
| Чай с сахаром | 200/8 | | 0,0 | 0,0 | 7,99 | 32 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | | 0,75 | 0,15 | 6,75 | 33 |
| Итого: | | 8,30 | 13,67 | 2,51 | 41,74 | 246 |
| КОМПЛЕКС 2 | | | | | | |
| Винегрет овощной (без лука) | 50 | | 0,61 | 5,10 | 3,59 | 63 |
| Чай с сахаром | 200/8 | | 0,0 | 0,0 | 7,99 | 32 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 22 |
| Итого: | | 8,30 | 1,13 | 5,21 | 16,08 | 117 |
| КОМПЛЕКС 3 | | | | | | |
| Печенье сдобное Морковное | 1шт/15 | | 0,22 | 0,97 | 9,51 | 77 |
| Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | | 0,1 | 0,1 | 11,9 | 49 |
| Итого: | | 8,30 | 0,30 | 1,05 | 21,41 | 126 |

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)2343388

@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

13 апреля 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 | 200/8 | | 0,02 | 0,01 | 7,99 | 32 |
| Батон | 25 | | 1,87 | 0,72 | 12,85 | 66 |
| Итого: | 30,00 | | 6,97 | 6,29 | 65,15 | 355 |
| (Комплекс 2) | | | | | | |
| Масло сливочное порциями | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным | 150/5 | | 9,03 | 11,83 | 32,16 | 272 |
| Чай с сахаром | 200/8 | | 0,02 | 0,01 | 7,99 | 32 |
| Хлеб пшеничный | 21 | | 1,59 | 0,16 | 10,33 | 49 |
| Итого: | 30,00 | | 10,72 | 19,25 | 50,61 | 419 |
| Горячее бесплатное питание младшие | | | | | | |
| Гуляш из говядины | 40/40 | | 9,1 | 11,50 | 7,2 | 183 |
| Макаронные изделия отварные (масло растительное) | 150 | | 5,60 | 5,06 | 35,91 | 212 |
| Свекла отварная (дольками) с маслом | 30 | | 0,41 | 3,02 | 2,40 | 38 |
| Чай с сахаром | 200/8 | | 0,02 | 0,01 | 7,99 | 32 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 20 | | 1 | 0,2 | 9 | 44 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| Итого: | 55,01 | | 17,65 | 19,95 | 72,34 | 556 |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками п/ф | 200/11 | | 4,72 | 4,6 | 20,9 | 144 |
| Пицца с сыром | 85 | | 13,60 | 11,40 | 24 | 252 |
| Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | | 0,08 | 0,08 | 11,9 | 49 |
| Хлеб пшеничный (белый) | 31 | | 2,36 | 0,25 | 15,3 | 73 |
| Итого: | 48,00 | | 20,76 | 16,33 | 72 | 518 |



Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234 33-88

@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

13 апреля 2022 года

3-ий день

Наименование блюд

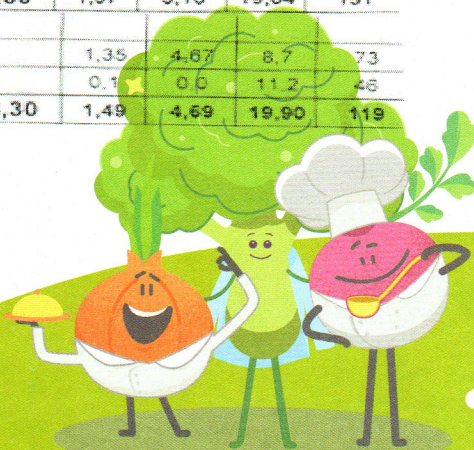
| Наименование блюд | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|---------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| Флоды свежые (яблоки) | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Винегрет овощной (без лука) | 100 | | 1,3 | 10,2 | 7,8 | 128 |
| Салат из свежих огурцов с маслом | 55 | | 0,4 | 3,65 | 1,09 | 38 |
| | сред. | | 0,70 | 4,75 | 6,24 | 71 |
| 1-ые БЛЮДА | | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью | 250 | | 2,88 | 3,0 | 20,79 | 122 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| Котлеты Школьные п/ф, огурцы свежые (доп гарнир) | 80/20 | | 13,08 | 12,2 | 12,37 | 207 |
| Гуляш из филе грудок индейки | 50/50 | | 14,4 | 21,9 | 3,4 | 269 |
| Горбуша запеченая (филе) | 80 | | 18,5 | 10,6 | 3,5 | 182 |
| | сред. | | 11,50 | 11,18 | 4,82 | 165 |
| Блинчики п/ф со сгущенным молоком | 4шт/180/30 | | 12 | 6,3 | 72,5 | 422 |
| Жаркое по-домашнему из говядины | 40/130 | | 9,9 | 10,3 | 19 | 209 |
| | сред. | | 21,90 | 16,60 | 91,50 | 631,00 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| Пюре картофельное | 180 | | 3,96 | 5,6 | 26,46 | 175 |
| Рис отварной | 180 | | 4,6 | 6,5 | 48 | 269 |
| | сред. | | 4,28 | 6,04 | 37,23 | 222 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| Чай черный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| Компот из замороженной компотной смеси | 200 | | 0,13 | 0,02 | 11,15 | 46 |
| | сред. | | 0,07 | 0,01 | 9,58 | 39 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 15/15 | | 1,89 | 0,3 | 14,13 | 68 |
| | Итого с | самост.бл | 73,00 | | | |
| | Итого- | юдом- | 73,00 | | | |

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|--------------------------------------------------------|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| КОМПЛЕКС 1 | | | | | | |
| 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 | 15 | | 0,75 | 0,15 | 6,75 | 33 |
| Итого: | | 8,30 | 3,07 | 3,26 | 29,44 | 161 |
| КОМПЛЕКС 2 | | | | | | |
| Салат из свеклы и моркови (морковь, свекла, м/р, соль) | 60 | | 0,80 | 5,00 | 4,30 | 66 |
| Чай с сахаром | 200/8 | | 0,0 | 0,0 | 7,99 | 32 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | | 0,75 | 0,15 | 6,75 | 33 |
| Итого: | | 8,30 | 1,57 | 5,16 | 19,04 | 131 |
| КОМПЛЕКС 3 | | | | | | |
| Печенье сдобное "Шоколадное" | 1шт/15 | | 1,35 | 4,67 | 8,7 | 73 |
| Компот из замороженной компотной смеси | 200 | | 0,1 | 0,0 | 11,2 | 46 |
| Итого: | | 8,30 | 1,49 | 4,69 | 19,90 | 119 |

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

14 апреля 2022 года

| Наименование продуктов | Выход | Стои-ть | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|--------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | |
| (Комплекс 1) | | | | | | |
| Плоды свежие (яблоки) | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46 |
| Блинчики (п/ф) с абрикосовой начинкой | 1 шт/60 | | 3,3 | 0,9 | 18,6 | 96 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 0,06 | 0,01 | 8,14 | 34 |
| Итого: | | 30,00 | 3,76 | 1,31 | 36,54 | 176 |
| (Комплекс 2) | | | | | | |
| Бутерброд с сыром (батон) | 30/20 | | 7,51 | 6,19 | 15,42 | 149 |
| Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом | 150/5 | | 5,72 | 5,08 | 31,64 | 202 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 0,06 | 0,01 | 8,14 | 34 |
| Итого: | | 30,00 | 13,29 | 11,28 | 55,20 | 385 |
| Горячее бесплатное питание младшие | | | | | | |
| Плоды свежие (яблоки) | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Биточки рыбные из фарша минтая (п/ф) с соусом томатным | 65/25 | | 7 | 5,3 | 6,17 | 100 |
| Овощи натуральные свежие (огурцы) (доп. гарнир) | 25 | | 0,17 | 0,02 | 0,47 | 3 |
| Пюре картофельное | 150 | | 5,28 | 9,6 | 24 | 205 |
| 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 | 15,50 | 15,70 | 70,43 | 492 |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | | |
| Щи из свеж.капусты с картофелем,с фрикадельками из птицы п/ф,со сметаной | 200/22/5 | | 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 | 26 | | 1,3 | 0,26 | 11,7 | 57 |
| Итого: | | 48,00 | 12,84 | 17,18 | 66,25 | 527 |

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234*35-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

14 апреля 2022 года

4 день

| Наименование блюд | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| Флоды свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| Огурцы свежие порционно | 60 | | 0,42 | 0,1 | 1,14 | 7 |
| Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка" | 80 | | 4,1 | 5,5 | 5,9 | 90 |
| | сред. | | 1,67 | 2,01 | 6,27 | 51 |
| 1-ые БЛЮДА | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 250/15 | | 2,64 | 7,5 | 11,2 | 124 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| Гуляш из говядины | 40/40 | | 12,2 | 14,1 | 2,3 | 185 |
| Горбуша по-Московски | 75/20 | | 20,2 | 14,5 | 2 | 219 |
| Цыплята запечённые | 100 | | 24,3 | 26,6 | 0,0667 | 337 |
| | сред. | | 18,88 | 18,39 | 1,46 | 247 |
| Плов с говядиной | 40/140 | | 11,4 | 14,2 | 37,4 | 325 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| Спагетти отварные (с маслом слив.) | 180 | | 6,77 | 5,4 | 43,14 | 248 |
| Рагу овощное | 180 | | 3,34 | 9,129 | 20,186 | 179 |
| Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 180 | | 4,6 | 5,1 | 32,6 | 202 |
| | сред. | | 4,90 | 6,53 | 31,98 | 210 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| Чай черный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| Компот из сухофруктов | 200 | | | | 31,8 | 137 |
| | сред. | | 0,00 | 0,00 | 19,90 | 84 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 15/15 | | 1,89 | 0,3 | 14,13 | 68 |
| | | Итого с | | | | |
| | | самост.бл | 73,00 | | | |
| | | юдом- | | | | |
| | | Итого- | 73,00 | | | |

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|------------------------------------|---------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| КОМПЛЕКС 1 | | | | | | |
| 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 |
| Итого: | | 8,30 | 3,92 | 4,41 | 30,6 | 179 |
| КОМПЛЕКС 2 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом (хлеб белый 1с) | 25/6 | | 2,00 | 3,80 | 12,30 | 92 |
| Чай с сахаром | 200/8 | | 0,0 | 0,0 | 7,99 | 32 |
| Итого: | | 8,30 | 2,02 | 3,81 | 20,29 | 124 |
| КОМПЛЕКС 3 | | | | | | |
| Печенье весовое | 3шт/42 | | 3,6 | 4,7 | 29,76 | 201 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 0,1 | 0,0 | 8,15 | 34 |
| Итого: | | 8,30 | 3,65 | 4,71 | 37,91 | 235 |

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

15 апреля 2022 года

| Наименование продуктов | Выход | Стои-ть | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|--------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ПЯТНИЦА | | | | | | |
| (Комплекс 1) | | | | | | |
| Сырники "Классические" со сгущенным молоком | 2 шт/70/20 | | 19,6 | 6,27 | 26,1 | 243 |
| Чай с молоком | 200/8 | | 1,52 | 0,755 | 10,389 | 59 |
| Итого: | | 30,00 | 21,16 | 7,03 | 36,49 | 302 |
| (Комплекс 2) | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом (батон) | 30/10/5 | | 4,92 | 7,15 | 15,46 | 147 |
| 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 | 13,04 | 13,90 | 58,92 | 426 |
| Горячее бесплатное питание младшие | | | | | | |
| Гуляш из филе грудок индейки | 45/45 | | 9,37 | 12,83 | 3,16 | 166 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 6,62 | 5,39 | 41,87 | 242 |
| Овощи натуральные соленые (огурцы) (доп. гарнир) | 15 | | 0,12 | 0,01 | 0,25 | 2 |
| 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 | 18,70 | 18,60 | 72,25 | 535 |
| Горячий завтрак (старшие) | | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф | 200/11 | | 3,82 | 4,0 | 16 | 115 |
| Маффин Шоколадный | 50 | | 3,2 | 10,4 | 29,8 | 211 |
| Напиток из шиповника | 200 | | 0,1 | 0,04 | 10,17 | 41 |
| Хлеб пшеничный (белый) | 29 | | 2,2 | 0,23 | 14,3 | 68 |
| Итого: | | 48,00 | 9,32 | 14,67 | 70,2 | 435 |

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234 93-88



@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

15 апреля 2022 года

5 день

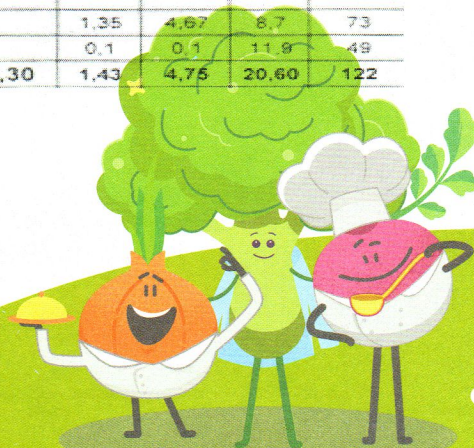
| Наименование блюд | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки) | 140 | | 0,56 | 0,56 | 12,74 | 66 |
| Салат Столичный (грудки курицы, картофель, огурцы соленые, яйцо, соус Переме) | 60 | | 4,00 | 9,70 | 4,00 | 120 |
| Салат "Бурячок" (свекла, яблоки, кукуруза консерв., масло растит.) | 100 | | 1,5 | 8,6 | 9 | 120 |
| | сред. | | 2,02 | 6,3 | 8,58 | 102 |
| 1-ые БЛЮДА | | | | | | |
| Суп картофельный | 250 | | 2,5 | 3,0 | 19,84 | 117 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| Горбуша запеченная с сыром | 75/5 | | 18,6 | 11,3 | 2,65 | 186 |
| Котлеты "Аппетитные" (мясо-куриные п/ф) п/ф | 80 | | 11,6 | 13,2 | 6,7 | 189 |
| Шашлычок из куриной грудки на шампуре | 70 | | 13,4 | 15,1 | 0,93 | 192 |
| | сред. | | 14,53 | 13,20 | 3,43 | 189 |
| Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переме | 180/20 | | 21,4 | 25,3 | 38,4 | 467 |
| | сред. | | 30,35 | 18,92 | 45,30 | 476,5 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| Пюре картофельное | 180 | | 3,96 | 5,6 | 26,46 | 175 |
| Каша гречневая вязкая | 180 | | 4,2 | 5,6 | 26,4 | 173 |
| Каша полбяная рассыпчатая | 180 | | 6,5 | 7,3 | 35 | 231 |
| | сред. | | 4,89 | 6,16 | 29,29 | 193 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| Чай черный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| Компот из свежих яблок | 200 | | 0,08 | 0,1 | 11,94 | 49 |
| | сред. | | 0,04 | 0,04 | 9,97 | 41 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 15/15 | | 1,89 | 0,3 | 14,13 | 68 |
| | | Итого с | | | | |
| | | самост.бл | 73,00 | | | |
| | | юдом- | | | | |
| | | Итого- | 73,00 | | | |

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|--------------------------------------------------|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| КОМПЛЕКС 1 | | | | | | |
| Каша пшеничная вязкая | 140 | | 3,94 | 4,70 | 22,60 | 148 |
| Чай с сахаром | 200/8 | | 0,0 | 0,0 | 7,99 | 32 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | | 0,75 | 0,15 | 6,75 | 33 |
| Итого: | | 8,30 | 4,71 | 4,85 | 37,34 | 213 |
| КОМПЛЕКС 2 | | | | | | |
| Салат "Пестрый" (свекла, яблоки, сахар, морковь) | 60 | | 0,70 | 3,10 | 6,60 | 57 |
| Чай с сахаром | 200/8 | | 0,0 | 0,0 | 7,99 | 32 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | | 0,75 | 0,15 | 6,75 | 33 |
| Итого: | | 8,30 | 1,47 | 3,25 | 21,34 | 122 |
| КОМПЛЕКС 3 | | | | | | |
| Печенье сдобное "Вкусное" | 1шт/15 | | 1,35 | 4,67 | 6,7 | 73 |
| Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | | 0,1 | 0,1 | 11,9 | 49 |
| Итого: | | 8,30 | 1,43 | 4,75 | 20,60 | 122 |

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-3388

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

16 апреля 2022 года

6 день

СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

| | | | | | |
|------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Фрукты свежие (яблоки) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,75 | 52 |
| Сосиски отварные | 100 | 10,4 | 20,1 | 0,8 | 226 |
| Макаронные изделия отварные (с маслом растит.) | 180 | 6,72 | 6,1 | 43,08 | 254 |
| Печенье сдобное Американер с кунжутом | 2шт/30гр | 2,68 | 9,34 | 17,4 | 147 |
| Чай пакетированный с сахаром,лимоном | 200/8/7 | 0,06 | 0,0 | 8 | 34 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный | 25/25 | 3,15 | 0,5 | 23,55 | 114 |
| Итого- | 73,00 | 23,45 | 36,42 | 103,6 | 827 |

| Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|---------------------------------------------|---------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| КОМПЛЕКС 1 | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные (с мас.растит.) | 150 | | 5,60 | 5,10 | 35,90 | 212 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 0,1 | 0,0 | 8,15 | 34 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 22 |
| Итого: | | 8,30 | 6,16 | 5,21 | 48,6 | 268 |
| КОМПЛЕКС 2 | | | | | | |
| Бутерброд с маслом (хлеб белый 1с) | 25/6 | | 2,00 | 3,80 | 12,30 | 92 |
| Чай с сахаром | 200/8 | | 0,0 | 0,0 | 7,99 | 32 |
| Итого: | | 8,30 | 2,02 | 3,81 | 20,29 | 124 |
| КОМПЛЕКС 3 | | | | | | |
| Печенье весовое | 3шт/42 | | 3,6 | 4,7 | 29,76 | 201 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 0,1 | 0,0 | 8,15 | 34 |
| Итого: | | 8,30 | 3,66 | 4,71 | 37,91 | 235 |

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)734-33-88

@depta.kzn

