

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

12 января 2022 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
СРЕДА						
(Комплекс 1)						
Плоды свежие (яблоки)	140		0,56	0,56	13,72	66
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,35	6,8	28,53	208
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Батон	25		1,87	0,72	12,85	65
Итого:		30,00	8,84	8,09	63,24	373
(Комплекс 2)						
Бутерброд с маслом (батон)	30/10		2,39	8,15	15,11	144
Макаронны 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	11,48	19,99	55,41	450
Горячее бесплатное питание младшие						
Салат из свеклы отварной с маслом	60		0,85	3,65	5,02	56
Чикен (п/ф), огурец соленый (доп. гарнир)	50/40		7,08	6,84	7,45	192
Пюре картофельное	150		3,28	4,65	22,02	146
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	13,86	15,52	64,48	531
Горячий завтрак (старшие)						
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикад. (п/ф)	250/11		4,6	4,4	21	143
Пицца с курицей и сыром	85		14,90	17,60	30	340
Напиток Лимонный	200		0,14	0,0	24,43	101
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		48,00	20,39	22,16	82,3	617

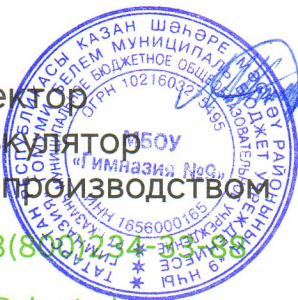
Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)134-3388



@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

12 января 2022 года

3 - ий день

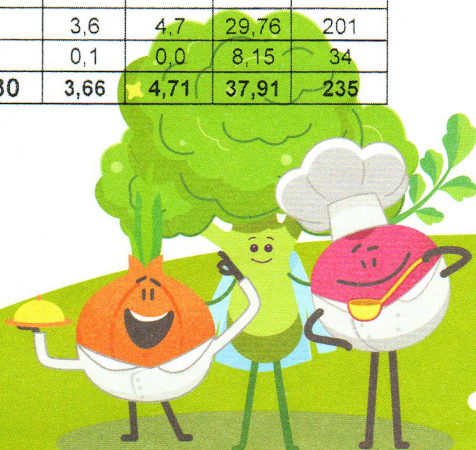
Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Салат из квашеной капусты (квашеная капуста, лук, сахар, масло растит.)	90		1,28	4,1	6,6	70
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/10		5	10,8	15,11	179
	сред.		2,27	5,1	11,48	103
1- ые БЛЮДА						
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками (п/ф)	200/11		4,04	3,9	16,9	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты "Пожарские" п/ф, европейская смесь заморож. (доп. гарнир)	80/30		11,6	11,5	11,8	195
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	60/5		16,6	17,7	2,2	236
Горбуша запеченная с овощами	75/30		15,9	10,9	3,13	175
	сред.		14,70	13,37	5,71	202
Блинчики п/ф со сгущённым молоком	5шт/225/45		15,6	12,2	94,7	553
	сред.		15,60	12,19	94,70	553
ГАРНИРЫ						
Рагу овощное	150		2,81	7,64	16,8	149
Рис отварной с овощной смесью (мексиканская смесь с красной фасолью)	170		6,04	7,6	49,1	286
	сред.		4,42	7,6	32,96	217
НАПИТКИ						
Чай черный 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- Итого:	73,00	19,83	17,61	129,9	764
		73,00	23,35	26,38	73,85	630

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
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:		8,30	6,01	4,32	55,26	286
КОМПЛЕКС 2						
Салат из моркови с яблоками (морковь, яблоки, сахар, м/р)	60		0,60	6,10	5,30	79
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,30	1,35	6,25	12,05	112
КОМПЛЕКС 3						
Печенье весовое	3шт/42		3,6	4,7	29,76	201
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,1	0,0	8,15	34
Итого:		8,30	3,66	4,71	37,91	235

Директор
Кадьюлятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

13 января 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)	40/30		10,89	9,14	20,56	210
Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	150/5		5,72	5,08	31,64	202
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Итого:		30,00	16,63	14,23	60,19	444
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат из белокачанной капусты	60		0,93	3,05	5,64	54
Гречка с фаршем и овощами	160		15,96	17,09	38,41	371
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	19,83	20,91	80,68	595
Горячий завтрак (старшие)						
Щи из свеж капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы (п/ф), со сметаной	250/11/10		5,65	9,8	9,6	150
Корж Яблочный	65		3,30	5,90	34	251
Напиток из замороженной клюквы	200		0,1	0,0	10,71	44
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		48,00	9,80	15,84	61	478

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)224-33-88



@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

13 января 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 курии, картофель,огурцы солен,яйцо,соус Перемен.)	60		4,00	9,70	4,00	120
Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка"	100		5,18	6,8	7,39	112
	сред.		3,23	5,67	8,04	98
1- ые БЛЮДА						
Щи из свеж.капусты с картофелем, фрикадельками из птицы (п/ф), со сметаной	200/11/5		3,33	6,4	7,56	102
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Цыплята запечённые , зелёный горошек- доп.гарнир	110/15		29,1	31,9	0,08	404
Горбуша запечённая с сыром,соусом Переменка	80/8/8		20,6	17,1	3,14	249
	сред.		24,84	24,49	1,61	327
Мясо по - Милански	175		18,8	21,3	12,6	319
Буритос с отварной курицей и сыром	165		19,8	32,3	27,1	482
	сред.		19,31	26,78	19,84	400
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	33,30	201
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих яблок	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	25,10	32,85	56,69	629
	Итого:	73,00	35,89	35,73	71,76	757

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:		8,30	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:		8,30	1,84	3,56	29,01	158
КОМПЛЕКС 3						
Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	1шт/15		1,35	4,67	8,7	73
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,1	0,0	8,15	34
Итого:		8,30	1,41	4,68	16,85	107

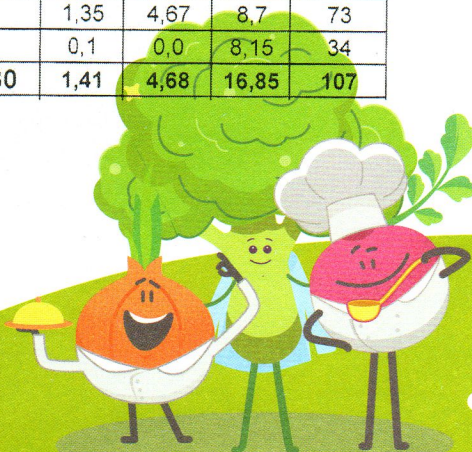
Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-50-88



@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

14 января 2022 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	20,82	6,61	33,69	285
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	35/10/10		5,34	10,94	18,07	193
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	13,46	17,69	61,53	472
Горячее бесплатное питание младшие						
Салат "Витаминный" (капуста, морковь, яблоки, сахар, масло раст)	60		0,79	3,1	6,71	59
Запеканка картофельная с куриными грудками, маслом	180/5		15,00	25,12	31,16	408
Компот из свежих яблок (яблоки)	200		0,08	0,08	11,94	49
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:		55,01	18,39	28,66	68,65	607
Горячий завтрак (старшие)						
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками (п/ф) со сметаной	250/11/5		5,5	9,4	17,8	170
Кекс Волжский	50		3,2	10,4	29,8	211
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,1	0,0	10,71	44
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		48,00	9,80	19,99	67,3	469

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)734-33-88



@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

14 января 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 Витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/раст) с яйцом	80/0,5шт		4,25	7,5	9,98	126
	сред.		2,88	5,4	8,64	96
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
	сред.		11,27	11,70	1,91	158
Сырники "Классические" (п/ф) со сгущённым молоком	4шт/140/45		39,3	12,5	52,2	486
	сред.		39,29	12,54	52,20	486
ГАРНИРЫ						
Каша полбяная рассыпчатая с маслом	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	26,17	194
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток лимонный	200		0,14	0,0	24,4	101
	сред.		0,07	0,01	16,22	67
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,1	68
	Итого с самост.бл юдом-	73,00	44,13	18,22	91,2	717
	Итого:	73,00	20,43	25,35	67,05	582

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша пшеничная вязкая	150		4,23	5,01	24,24	159
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,30	5,23	5,21	48,21	263
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:		8,30	1,50	3,23	28,25	151
КОМПЛЕКС 3						
Печенье весовое	3шт/42		3,6	4,7	29,76	201
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Итого:		8,30	3,60	4,70	42,86	254

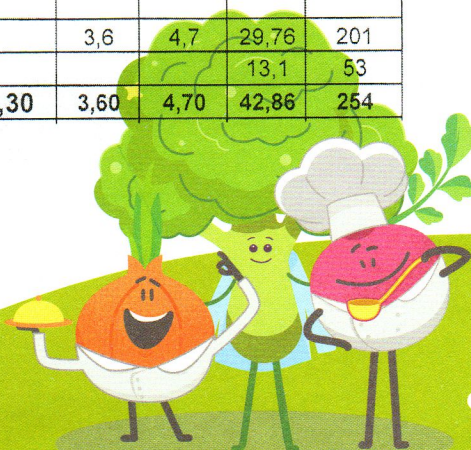
Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

15 января 2022 года

6 - ой день

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

СУББОТА

Сыр порционно	20	5,26	5,32		70
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,лимоном	200/8/7	0,06	0,0	8	34
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,3	11,3	55
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,84	47
Итого:	73,00	29,09	31,48	90,24	764

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:		8,30	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:		8,30	4,15	2,80	24,77	142
КОМПЛЕКС 3						
Печенье Земелакс	2шт/30		0,44	1,94	19,02	145
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Итого:		8,30	0,44	1,94	33,99	205

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8 (800) 234 33 88



@depta.kzn

