

МБОУ «Гимназия №9»

Меню

13 марта 2023 года



Наименование продуктов

ПОНЕДЕЛЬНИК

КОМПЛЕКС № 1

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
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
Батон	28		2,10	0,81	14,39	73
Итого:		30,00	13,31	11,04	48,79	360

Горячее бесплатное питание младшие

Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40		5,50	5,83	8,46	108
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
Чай без сахара	180		0,01	0,005	0,005	
Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	1 шт/15		1,36	4,16	9,16	80
Хлеб ржано - пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
Итого:	500	62,10	18,93	19,68	73,00	549

Горячее бесплатное питание младшие

Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5		5,6	5,98	18,66	151
Блинчики со сгущённым молоком	1 шт/45/15		3,55	2,94	22,27	130
Кофейный напиток с молоком	180		2,97	1,35	18,96	108
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
Итого:	555	62,10	18,41	15,46	84,50	564

Комплекс № 1

Шашлычок из куриных грудок (с перемешкой, на шампуре)	80		13,8	14,0	1,00	184
Макаронные изделия отварные (с м/р)	150		5,60	5,10	36,00	212
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		48,00	20,17	19,25	51,7	461

Комплекс № 3

Суп гороховый с гречками, мясными фрикадельками	250/10/11		10,8	6,5	28,5	216
Кекс Волжский	50		3	10,4	29,8	211
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,1	0,04	10,7	44
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		48,00	14,90	17,14	78,0	515

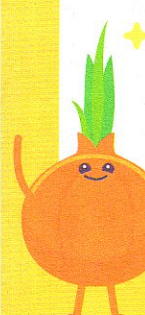
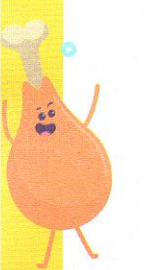
Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

13 марта 2023 года

1 день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
Салат из квашеной капусты (без лука)	100		1,6	5,1	8,24	88
Салат "Здоровье" (морковь, свекла, горошек, яблоки)	100		1,3	10,1	7,2	126
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
	сред.		2,11	7,42	9,60	115
1-ЫЕ БЛЮДА						
Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
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
Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	75/5		19	18,1	0,3	241
Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.		17,32	18,83	3,33	251
Лазанья с мясом	200		22,9	30,0	38,7	519
Буритос с курицей и сыром	200		21,6	35,3	29,6	525
Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/15		11	8	64,1	373
	сред.		18,50	24,43	44,13	472
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		4,94	5,09	26,10	169
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	9,60	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
	Итого-	73,00				

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Спагетти 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
Итого:		8,80	6,41	5,23	50,8	280

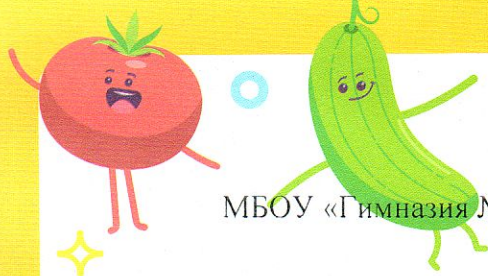
Горячий завтрак (старшие)

Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/15/11		12,6	8,7	24,3	225
Итого:		16,00	12,60	8,70	24,3	225

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



МБОУ «Гимназия №9»

Меню

14 марта 2023 года



Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ВТОРНИК						
КОМПЛЕКС № 1						
Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	2 шт/90/25		6,75	5,47	41,77	244
Компот из замороженной компотной смеси	180		0,12	0,02	10,03	41
Итого:		30,00	6,87	5,49	51,80	285
Горячее бесплатное питание младшие						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Рагу из куриных грудок	50/150		13,04	15,22	28,20	302
Овощи натуральные солёные (огурцы) (доп. гарнир)	25		0,20	0,025	0,42	3
Компот из замороженной компотной смеси	180		0,12	0,02	10,03	41
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
Итого:	540	62,10	15,90	15,99	64,83	472
Горячее бесплатное питание младшие						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Макаронные изделия отварные с сыром, маслом	150/5		12,03	6,03	22,8	193
Напиток яблочный	180		0,09	0,09	11,18	46
Печенье сдобное Вкусное	2 шт/30		1,35	2,7	9	66
Батон	40		3	1,16	20,56	105
Итого:	535	62,10	17,03	17,71	75,38	532
Комплекс № 1						
Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40		10,2	10,8	8,5	173
Рис отварной	150		3,8	5,4	40	224
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		48,00	15,12	16,43	69,10	489
Комплекс № 3						
Борщ с капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5		3,8	8,1	12,9	133
Маффин Классический	50		3,2	10,4	29,8	211
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		48,00	8,12	18,73	63,3	436



Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

14 марта 2023 года

2 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100		1,43	6,09	8,36	94
Яйцо под соусом Переменка с з/горошком	48/10/5		6,5	11,3	1,1	132
	сред.		3,97	7,12	8,01	113

1-ЫЕ БЛЮДА

Борщ со свеж.капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,8	7,5	12,6	134
--	----------	--	-----	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Бифштекс по-домашнему	90		13,5	12,22	8,5	195
Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Нагетсы куриные	5шт/80		16,3	19,7	2,82	250
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	сред.		15,63	15,05	4,22	213
Грудки куриные по-французски	200		18,9	32,2	18,778	441
	сред.		18,89	32,22	18,78	441,11

ГАРНИРЫ

Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Макаронные изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		5,19	6,43	36,38	225

НАПИТКИ

Чай черный 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	9,95	41

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
---	-------	--	------	-----	-------	----

Итого- 73,00

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша Геркулесовая вязкая	150		4	5,8	20	148
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
Итого:		8,80	4,81	5,96	34,90	216

Горячий завтрак (старшие)

Борщ с капустой,картофелем,с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5		3,8	8,1	12,9	133
Итого:		16,00	3,80	8,10	12,9	133

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-55-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

15 марта 2023 года

Наименование продуктов

СРЕДА

КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с маслом (батон)

Каша вязкая молочная из пшённной крупы с маслом

Напиток яблочный

Итого:

Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
40/15		3,12	12,03	20,68	204
150/5		6,6	5,98	33,06	220
180		0,09	0,09	11,18	46
	30,00	9,81	18,10	64,92	470

Горячее бесплатное питание младшие

Плоды свежие (яблоки)

Чикен

Макаронные изделия отварные

Кукуруза консервированная (доп. гарнир)

Компот из плодов сушеных (урюк)

Хлеб ржано - пшеничный

Хлеб пшеничный

Итого:

100		0,4	0,4	9,8	47
90		9,00	10,20	6,00	151
150		5,64	4,46	35,94	207
50		1,39	0,40	5,91	34
180		0,90	0,07	9,50	42
20		1	0,2	9	44
15		1,14	0,12	7,38	35
605	62,10	19,47	15,85	83,53	560

Горячее бесплатное питание младшие

Масло сливочное (порциями)

Плоды свежие (яблоки)

Запеканка рисовая из творога

Чай с сахаром

Батон

Итого:

10		0,08	7,25	0,08	66
120		0,48	0,48	11,76	56
150		12,89	11,1	42,37	320
180/7		0,01		7,19	29
40		3	1,16	20,56	105
507	62,10	16,46	19,99	81,96	576

Комплекс № 1

Нагетсы куриные

Пюре картофельное

Чай с сахаром

Хлеб ржано - пшеничный

Итого:

4шт/64		13,1	15,7	2,3	200
150		3,3	4,7	22	146
200/8		0,02	0,001	7,9	32
20		1	0,2	9,0	44
	48,00	17,42	20,60	41,20	422

Комплекс № 3

Суп картофельный с вермишелью,фрикадельками из птицы

Пирожное Медовое

Чай с сахаром

Хлеб ржано-пшеничный

Итого:

250/11		4,7	4,5	20,9	144
50		3,85	4,64	39	177
200/8		0,02	0	7,9	32
15		0,75	0,15	6,8	33
	48,00	9,32	9,29	75	386

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)254-53-88



@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

15 марта 2023 года

3-ий день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
Зелёный горошек порционно	30		0,93	0,1	1,95	12
Икра кабачковая	50		1	4,5	3,9	60
Винегрет овощной (без лука)	100		1,22	10,16	7,17	126
	сред.		1,68	4,98	6,02	76
1-ые БЛЮДА						
Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
Гуляш из филе грудок индейки	40/40		8	10,0	1,7	130
Рыба запеченная (филе)	75		17,3	10,0	3,3	171
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
	сред.		13,47	11,78	3,95	175
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,0	25	331
Рыбный киш	170		24,4	30,22	34,944	510
	сред.		18,68	25,11	29,97	421
ГАРНИРЫ						
Картофель запечённый (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		5,35	6,66	31,05	204
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	сред.		0,50	0,04	19,28	80
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	Итого-	73,00				

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша гречневая вязкая	140		3,27	4,33	20,56	134
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	4,04	4,49	35,30	199

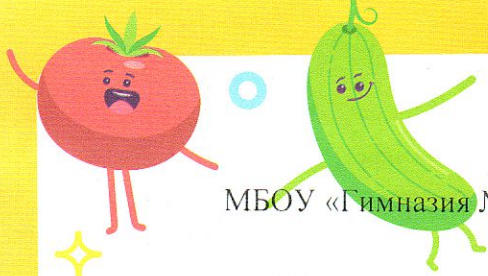
Горячий завтрак (старшие)

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

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



МБОУ «Гимназия №9»

Меню

16 марта 2023 года



Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЧЕТВЕРГ						
КОМПЛЕКС № 1						
Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2 шт/70/10		17,04	5,37	25,7	222
Компот из замороженной компотной смеси	180		0,12	0,02	10,03	41
Итого:		30,00	17,16	5,39	35,72	263

Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Картофель тушёный с фаршем	180		14,13	16,07	29,08	317
Кисель из концентрата	180				11,79	47
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:	500	62,10	17,05	16,83	69,51	502

Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды 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 сгущенным молоком	2 шт/90/25		6,75	7,97	21,77	185
Напиток из шиповника	180		0,01		9,16	37
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
Итого:	595	62,10	14,96	17,78	80,82	548

Комплекс № 1						
Люля-кебаб	80		14,3	13,1	6	195
Каша гречневая вязкая	150		3,5	4,6	22,03	144
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		48,00	18,57	17,89	42,18	404

Комплекс № 3						
Щи из свеж.капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5		3,8	8,2	9,5	120
Кекс Волжский	50		3	10,4	29,8	211
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		48,00	7,81	18,80	58,50	416

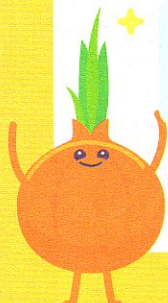


Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

16 марта 2023 года

4 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат "Прага" (грудки куриные, морковь отварная, огурцы соленые, м/раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
Салат картофельный с морковью, з/горошком, яйцом (без лука)	100		2,8	7,2	10,2	117
Салат "Здоровье" (морковь, свекла, з/горошек, яблоки)	100		1,3	10,1	7,2	126
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	сред.		2,42	7,78	8,84	116

1-ые БЛЮДА

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

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90		16,5	15,0	6,6	225
Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
Цыплята запеченные	100		24,5	22,4	0,9167	304
Чахохбили из куриных грудок	60/50		12,6	16,6	7	229
	сред.		17,90	16,95	4,13	241

Плов с куриными грудками	50/150		13,4	21,5	40	412
Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
	сред.		17,50	28,40	34,80	469

ГАРНИРЫ

Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	сред.		4,91	7,02	37,11	232

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	сред.		0,03	0,00	9,17	38

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,5	21,05	102
---	-------	--	------	-----	-------	-----

Итого- 73,00

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
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	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	4,4129	4,77	34,1	199

Горячий завтрак (старшие)

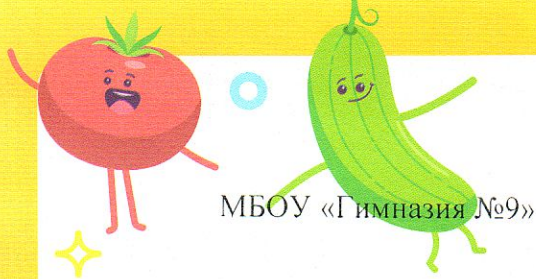
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10		3,8	8,2	9,5	128
Итого:		16,00	3,80	8,20	9,50	128

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

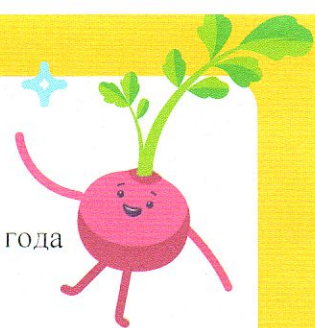
АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»



МБОУ «Гимназия №9»

Меню

17 марта 2023 года



Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПЯТНИЦА						
КОМПЛЕКС № 1						
Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	0,13	66
Макаронные изделия отварные с сыром	150		8,99	8,21	32,11	239
Чай с сахаром	180/7		0,01		7,19	29
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:		30,00	11,33	16,33	54,85	413

Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60		3,1	5,44	4,31	79
Плов с куриными грудками	50/150		13,4	11,90	41,1	325
Компот из замороженной вишни	180		0,10	0,03	10,41	43
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:	575	62,10	19,27	18,08	82,21	574

Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды 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		0,01		7,19	29
Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	2 шт/30		2,73	5,62	14,32	143
Йогурт питьевой обогащенный 2,8 % (в ассортименте) ДМК	1/125		3,7	2,8	14,6	105
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:	647	62,10	15,67	16,78	78,84	562

Комплекс № 1						
Картофель тушёный с фаршем	170		12,7	14,4	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
Итого:		48,00	13,47	14,55	38,05	340

Комплекс № 3						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11		4,3	4,5	20,1	138
Маффин Шоколадный	50		3,2	10,4	29,8	211
Чай с сахаром	200/8		0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		48,00	8,27	15,05	64,6	414



Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

17 марта 2023 года

5 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консерв., масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
Икра кабачковая	50		1	4,5	3,9	60
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
	сред.		2,88	6,26	8,70	104

1-ые БЛЮДА

Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,9	117
------------------	-----	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	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	50/50		9,9	10,6	3,6	150

сред. 13,69 12,64 4,46 186

Картофель тушёный с фаршем	200		14,9	17	27,5	322
----------------------------	-----	--	------	----	------	-----

Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
---	------------	--	------	------	------	-----

сред. 20,60 22,95 35,80 344

ГАРНИРЫ

Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
-------------------	-----	--	------	-----	-------	-----

Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
-----------------------	-----	--	-----	-----	-------	-----

Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
-----------------	-----	--	------	-----	----	-----

сред. 4,12 6,20 23,62 169

НАПИТКИ

Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
-------------------------------------	-------	--	--	--	---	----

Кисель из концентрата	200				13,1	53
-----------------------	-----	--	--	--	------	----

сред. 0,00 0,00 10,55 43

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
---	-------	--	------	-----	-------	----

Итого- 73,00

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
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
Итого:		8,80	5,25	5,22	41,23	235

Горячий завтрак (старшие)

Суп картофельный с фрикадельками из птицы	200/11		4,34	4,6	19,8	139
---	--------	--	------	-----	------	-----

Итого: 16,00 4,34 4,60 19,8 139



Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

18 марта 2023 года

6 день
СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
Спагетти отварные (с м/р)	180	6,77	5,4	43,14	248
Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
Итого-	73,00	20,42	26,43	79,4	646

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
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
Итого:		8,80	6,41	5,23	50,8	280

Комплекс № 1

Сосиски отварные	2шт/100	8,92	9,51	2,39	136	
Спагетти отварные (с м/растит.)	150	5,60	5,10	36,00	212	
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32	
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33	
Итого:		48,00	15,29	14,76	53,04	413

Комплекс № 3

Рассольник "Домашний" со сметаной	200/5	1,93	5,1	12,1	102	
Пирожное песочное нарезное	50	3,40	13,90	28	253	
Сок фруктовый разливной в ассортименте	200				44	
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33	
Итого:		48,00	6,08	19,15	47,3	432



Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn