

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

13 декабря 2021 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ПОНЕДЕЛЬНИК

(Комплекс 1)

Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком
Какао с молоком

2 шт/90/20	6,39	5,048	39	228
200	3,97	2,1	25,168	145
Итого:	30,00	10,36	7,15	64,17

(Комплекс 2)

Бутерброд с сыром (батон)
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом
Какао с молоком

30/15	6,19	4,86	15,42	131
150/5	4,6	5,08	32,55	201
200	3,97	2,1	25,168	145
Итого:	30,00	14,76	12,04	73,14

Горячее бесплатное питание младшие

Салат из квашенной капусты
Котлеты "Школьные" запеченные (п/ф)
Рис отварной
Чай с сахаром, лимоном
Хлеб ржано - пшеничный
Хлеб пшеничный

60	0,96	3,05	4,94	53
90	9,40	8,89	9,60	156
150	3,83	5,43	40,01	224
200/8/5	0,06	0,01	8,14	34
20	1	0,2	9	44
30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:	53,41	17,53	17,82	86,45

Горячий завтрак (старшие)

Суп Любительский с мясными фрикадельками п/ф
Вак-балиш с мясом и рисом
Чай с сахаром
Хлеб ржано-пшеничный

250/22	6,12	6,05	18,80	177
90	9,4	12,50	29,5	270
200/8	0,02	0	7,9	32
25	1,25	0,25	11,3	55
Итого:	48,00	16,81	18,80	67,5

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODVOVOLTSTVIYA

#poelidovolen





Меню

13 декабря 2021 года

МБОУ «Гимназия №9»

1 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
Салат "Мечта" (капуста свеж, кукуруза, зел.горошек, масло растительное)	60		1,24	9,14	3,6	102
Салат из моркови с яблоками (морковь, яблоки, сахар, масло раст.)	90		0,89	9,0	7,9	119
Сыр порционно	15		3,94	4,0		53
	сред.		2,02	7,38	3,83	91
1- ЫЕ БЛЮДА						
Суп Любительский с гречневой крупой	200		2,00	2,4	14,85	90
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Говядина тушёная	50/30		15,7	17,3	1,53	224
Ёжики мясные (п/ф) в томатном соусе	120/50		18,8	21,3	16,5	333
Горбуша по-Московски	85/20		21,4	14,9	1,94	227
Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	85/10		24,1	26,8	0,3	340
	сред.		19,98	20,06	5,06	281
ГАРНИРЫ						
Рис отварной	200		5,11	7,2	53,4	299
Картофель запечённый	90		2,1	4,9	17	121
	сред.		3,61	6,1	35,20	210
НАПИТКИ						
Чай черный,зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
	сред.		0,06	0,02	9,80	40
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102
Итого с						
самост.бл		73,00	28,83	46,97	67,60	817
юдом-						
Итого-		73,00	28,44	33,94	74,97	724

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Макароны отварные (с мас.растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,00	6,60	5,27	58,0	309
КОМПЛЕКС 2						
Салат из белокочанной капусты с маслом раст.	60		1,20	3,60	7,20	67
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,00	2,20	3,80	31,17	171
КОМПЛЕКС 3						
Печенье сдобное Мягкое	1шт/15		0,22	0,97	9,51	77
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,1	0,0	8,15	34
Итого:		8,00	0,28	0,98	17,66	111

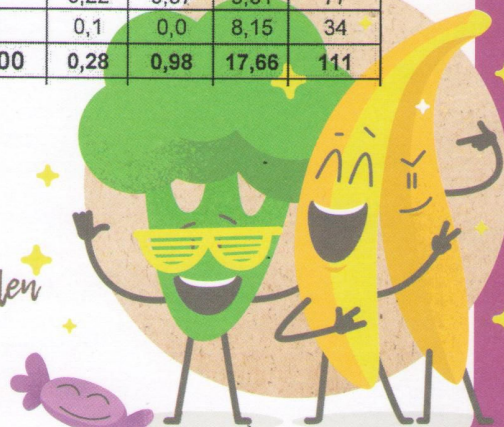
Директор
Калькулятор
Зав. производством

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

14 декабря 2021 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ВТОРНИК

(Комплекс 1)

Вареники с творогом, сгущенным молоком
Чай с сахаром, лимоном

8шт/160/20
200/8/5

22,09 8,04 48,36 358
0,06 0,01 8,14 34
30,00 22,15 8,05 56,50 392

Итого:

(Комплекс 2)

Бутерброд с сыром, маслом (батон)
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом
Чай с сахаром, лимоном

30/20/10
150/5
200/8/5

7,59 13,44 15,5 215
5,917 5,565 25,06 181
0,07 0,01 8,14 34
30,00 13,57 19,02 48,70 430

Итого:

Горячее бесплатное питание младшие

Фрукты свежие (яблоки)
Салат из белокачанной капусты
Жаркое из птицы (грудки куриные)
Кисель из концентрата
Хлеб ржано - пшеничный
Хлеб пшеничный

120 0,48 0,48 11,76 56
60 0,93 3,05 5,64 54
40/120 10,8 12,05 17,53 221,8
200 6,30 53
20 1 0,2 9 44
30 2,28 0,24 14,76 71
53,41 15,49 16,02 64,99 500

Итого:

Горячий завтрак (старшие)

Борщ Сибирский с мясными фрикадельками п/ф, сметаной
Маффин Лимонный
Кисель
Хлеб ржано-пшеничный

250/22/5 5,83 8,7 13,68 158
50 3,2 10,4 29,8 211
200 13,1 53
30 1,5 0,3 13,5 66
48,00 10,53 19,35 70,1 488

Итого:

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODVOVOSTVIYA

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

14 декабря 2021 года

2 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Винегрет овощной	130		1,59	13,2	9,3	164
Бутерброд с сыром, маслом	30/10/10		5	10,8	15,11	179
	сред.		2,37	8,17	12,39	135

1-ЫЕ БЛЮДА

Борщ Сибирский с фрикадельками из птицы (п/ф) со сметаной	200/11/5		3,77	5,2	10,50	104
---	----------	--	------	-----	-------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Фрикассе из куриных грудок	70/50		20,9	23,4	4,36	314
Бифштекс рубленый по-домашнему п/ф, цветная капуста отварная (доп.гарнир)	90/25		14,3	14,1	9,74	220
Горбуша запечённая с сыром (филе)	80/8		20,6	12,7	2,8	208
	сред.		18,55	16,72	5,63	247

ГАРНИРЫ

Макаронь отварные с маслом	180/5		6,8	9,0	43,2	281
Капуста тушёная	120		2,35	4,1	10	88
	сред.		4,58	6,6	26,59	185

НАПИТКИ

Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,1	0,04	10,7	44
	сред.		0,08	0,03	9,36	39

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

Итого с самост.бл юдом-	73,00	43,24	20,57	85,28	711
Итого-	73,00	27,47	31,74	68,10	674

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
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:		8,00	18,02	2,80	57,82	330
КОМПЛЕКС 2						
Винегрет овощной (огурцы солёные)	50		0,61	5,10	3,59	63
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	1,36	5,25	25,31	156
КОМПЛЕКС 3						
Печенье весовое	3шт/42		3,6	4,7	29,76	201
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,1	0,1	11,9	49
Итого:		8,00	3,68	4,78	41,66	250

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

15 декабря 2021 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

СРЕДА

(Комплекс 1)

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,74	61
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/5	5,59	5,18	29,71	195	
Чай с молоком	200/8	1,52	0,755	10,389	59	
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66	
Итого:		30,00	9,50	7,18	65,69	381

(Комплекс 2)

Бутерброд с маслом (батон)	30/10		2,33	8,12	15,50	145
Макаронны отварные с сыром, маслом сливочным	150/5	9,03	11,83	32,16	272	
Чай с молоком	200/8	1,52	0,755	10,389	59	
Итого:		30,00	12,88	20,71	58,05	476

Горячее бесплатное питание младшие

Салат из моркови	60		0,63	6,95	8,34	95
Гуляш из говядины	45/45	13,67	15,91	2,56	208	
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,95	207	
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,01	7,99	32	
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,25	55	
Итого:		53,41	19,33	19,92	86,31	597

Горячий завтрак (старшие)

Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками 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	35	1,75	0,35	15,8	77	
Итого:		48,00	21,39	22,36	91	661



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTMENT_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

15 декабря 2021 года

3-ий день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимо	белки	жиры	углев.	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.)	80		1,27	4,1	6,59	70
Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	65		4,79	9,7	7,24	136
	сред.		2,19	4,78	8,86	89

1-ые БЛЮДА

Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельками (п/ф)	200/11		4,04	3,9	16,9	120
--	--------	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты "Школьные" (п/ф), европейская смесь отварная (доп. гарнир)	90/45		13	12,4	14	218
Цыплята запечённые	110		29,1	31,9	0,08	404
Говядина со стручковой фасолью	40/30		12,2	15,4	2,4	198
Горбуша запеченная с овощами	75/30		15,9	10,9	3,13	175
	сред.		17,56	17,66	4,90	249

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

Пюре картофельное	110		2,4	3,4	16,2	107
Рис отварной с овощной смесью (мексик. смесь с красной фасолью)	180		6,4	8,0	52	303
	сред.		4,40	5,70	34,08	205

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	20/20		2,52	0,4	18,8	91
--------------------------------------	-------	--	------	-----	------	----

Итого с самост.бл юдом-	73,00	20,35	17,37	132,4	774
Итого-	73,00	26,71	28,54	76,64	674

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша гречневая вязкая	130		3,03	4,02	19,09	125
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	3,78	4,17	40,81	218
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	15		1	0,2	9	44
Итого:		8,00	1,84	3,56	29,01	158
КОМПЛЕКС 3						
Печенье Бакинское курабье	1шт/15		0,44	1,94	19,02	145
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,1	0,0	11,2	46
Итого:		8,00	0,58	1,96	30,22	191

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODVOVOSTVIYA

#poelidovolen

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

16 декабря 2021 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)

45/30

11,26

9,28

23,13

223

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

17,00

14,37

62,76

457

Горячее бесплатное питание младшие

Салат "Витаминный" (капуста, морковь, яблоки, сахар, масло)

60

0,79

3,1

6,71

59

Биточки рыбные из минтая с рисом (п/ф), мексиканская смесь (доп. гарнир)

50/40

10,15

4,74

13,89

132

Пюре картофельное

150

3,28

4,66

22,03

146

Напиток из замороженной черной смородины

200

0,10

0,04

10,71

44

Хлеб ржано - пшеничный

20

1

0,2

9

44

Хлеб пшеничный

30

2,28

0,24

14,76

71

Итого:

53,41

18,28

19,70

80,18

496

Горячий завтрак (старшие)

Суп из овощей с фрикадельками из птицы п/ф, сметаной

250/22/5

5,5

9,0

11,7

150

Корж Яблочный

65

3,30

5,90

34

251

Напиток из замороженной чёрной смородины

200

0,1

0,0

10,71

44

Хлеб ржано-пшеничный

24

1,2

0,24

10,8

53

Итого:

48,00

10,10

15,18

67,01

498

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVLEN



@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen





Меню

МБОУ «Гимназия №9»

16 декабря 2021 года

4 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимо	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка"	100		5,18	6,8	7,39	112
Яйцо по соусом "Переменка" с зеленым горошком	48/10/5		6,54	11,3	1,08	132
	сред.		4,08	6,19	7,07	102
1-ые БЛЮДА						
Суп из овощей со сметаной	250/20		2,8	8,3	11,8	132
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Гуляш из филе грудок индейки	60/60		17,3	26,3	4,08	322
Горбуша запечённая с сыром, соусом Переменка	80/8/8		20,6	17,1	3,14	249
	сред.		18,92	21,68	3,61	286
Плов с говядиной	50/180		19,6	22,3	48,1	472
	сред.		20,58	28,76	38,85	499
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,19	5,6	26,4	173
Пюре гороховое с маслом	180/5		20,7	5,1	43,3	302
	сред.		12,47	5,32	34,87	238
НАПИТКИ						
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
	сред.		0,09	0,02	9,80	41
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	25/25		3,15	0,5	23,6	114
	Итого с					
	самост.бл	73,00	27,90	35,42	79,27	755
	удом-					
	Итого-	73,00	38,70	33,66	78,90	780

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша рисовая вязкая	150		2,14	4,10	22,24	135
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	2,89	4,25	44,0	228
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:		8,00	4,15	2,80	24,77	142
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:		8,00	3,66	4,71	37,91	235



Директор
Калькулятор
Зав. производством



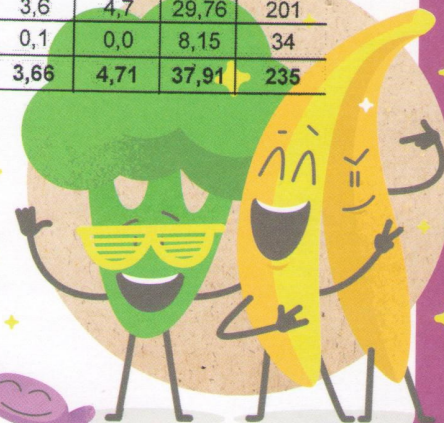
Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN

@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

17 декабря 2021 года

5 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимос-	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Флоды свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Салат Столичный (грудки курин, картофель,огурцы солен,яйцо,соус Перемен.)	60		3,97	9,67	4,04	120
Салат Витаминный (капуста,морковь,яблоки,сахар, м/раст) с яйцом	100/0,5шт		1,2	5,16	10,90	96
	сред.		1,90	5,1	9,23	92

1-ые БЛЮДА

Суп картофельный	250		2,5	3,0	19,8	117
------------------	-----	--	-----	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Горбуша запечённая	90		20,8	11,9	3,9	205
Бифштекс рубленый по-домашнему п/ф, мексиканская смесь с красной фасолью отварная (доп.гарнир)	90/40		14,4	14,2	9,94	223
Шашлычок из куриной грудки на шампуре	95		16,4	19,0	1,2	240
	сред.		17,17	15,03	5,01	223

ГАРНИРЫ

Спагетти отварные	180/3		6,74	7,54	43,15	268
Рагу овощное	100		1,87	5,09	11,2	99
Овощная смесь отварная (европейская смесь)	40		1,4	1,33	3,55	34
	сред.		3,34	4,65	19,30	134

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	20/15		2,14	0,3	16,4	79
--------------------------------------	-------	--	------	-----	------	----

Итого с самост.бл юдом-	73,00	43,04	17,53	91,24	707
Итого-	73,00	24,62	25,11	66,14	594

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша пшённая вязкая	150		4,23	5,01	24,24	159
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	4,98	5,16	44,09	245
КОМПЛЕКС 2						
Салат из моркови с яблоками	60		0,59	6,08	5,26	79
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	1,34	6,23	26,98	172
КОМПЛЕКС 3						
Печенье сдобное "Вкусное"	1шт/15		1,35	4,67	8,7	73
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,1	0,0	11,2	46
Итого:		8,00	1,49	4,69	19,90	119

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVLEN



@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

18 декабря 2021 года

6 день
СУББОТА

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Флоды свежые (яблоки)	100				
Сосиски отварные	100	10,4	20,1	0,8	226
Макаронные изделия отварные	180				
Кольцо песочное	48				
Чай пакетированный с сахаром,лимоном	200/8/7	0,06	0,0	8	34
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	20/20	2,52	0,4	18,8	91
Итого-	73,00	12,98	20,47	27,64	351

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Спагетти отварные (с мас.растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,1	0,0	8,15	34
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	6,41	5,23	50,8	279
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:		8,00	4,15	2,80	24,77	142
КОМПЛЕКС 3						
Печенье сдобное "Шоколадное"	1шт/15		1,6	5,2	9,6	67
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,1	0,0	8,15	34
Итого:		8,00	1,66	5,21	17,75	101



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen

