

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

14 марта 2022 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>(Комплекс 1)</b>						
Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	2 шт/90/10		5,67	4,19	33,45	195
Кофейный напиток с молоком	200		3,30	1,51	29,1	152
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>8,97</b>	<b>5,70</b>	<b>62,55</b>	<b>347</b>
<b>(Комплекс 2)</b>						
Бутерброд с сыром (батон)	25/10		4,51	3,38	12,85	100
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/5		5,59	5,18	29,71	195
Кофейный напиток с молоком	200		3,30	1,51	29,1	152
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>13,40</b>	<b>10,07</b>	<b>71,66</b>	<b>447</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Сыр порциями	10		2,63	2,66		35
Тефтели из говядины (п/ф) в соусе томатном	70/40		8,24	11,95	8,59	176
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
Компот из замороженного крыжовника	200		0,18	0,05	17,97	71
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>		<b>55,01</b>	<b>20,19</b>	<b>20,41</b>	<b>87,27</b>	<b>615</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
Суп картофельный с горохом,фрикадельками из птицы п/ф	250/22		7,76	7,2	19,4	174
Вак-балиш с мясом и рисом	90		9,4	12,50	29,5	270
Напиток Лимонный	200		0,14	0,0	24,43	101
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
<b>Итого:</b>		<b>48,00</b>	<b>18,57</b>	<b>19,96</b>	<b>84,6</b>	<b>600</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

14 марта 2022 года

1 - ый день

Наименование блюд

Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАJ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Салат с фасолью (фасоль конс., морковь отв., огурцы солен., масло растительное)	60		1,45	10,66	4,2	119
Салат Любительский (свекла отв., капуста квашеная, масло раст.)	70		1,09	5,9	3,28	72
Сыр порционно	15		4,73	4,8	0	64
	<b>сред.</b>		<b>2,42</b>	<b>7,11</b>	<b>2,49</b>	<b>85</b>
<b>1- ЫЕ БЛЮДА</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5		5,88	5,6	19,3	151
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Говядина тушеная	50/30		14,3	16,5	2,55	216
Горбуша по - Московски	80/20		19,1	14,1	1,94	212
Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	70/8		22,8	25,4	0,3	322
	<b>сред.</b>		<b>18,73</b>	<b>18,67</b>	<b>1,60</b>	<b>250</b>
Гречка с фаршем и овощами, огурец соленый (доп. гарнир)	230/60		23,5	40,1	24,5	558
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Пюре гороховое с маслом сливочным	200/7		20,7	5,1	43,3	302
Картофель запечённый (с паприкой)	100		2,9	10,5	23,6	201
	<b>сред.</b>		<b>11,82</b>	<b>7,8</b>	<b>33,49</b>	<b>252</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Кисель из концентрата	200				13,1	53
	<b>сред.</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,55</b>		<b>43</b>
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный	15/15		1,89	0,3	14,1	68
	<b>Итого с</b>	<b>73,00</b>	<b>26,86</b>	<b>45,09</b>	<b>54,21</b>	<b>737</b>
	<b>самост.блю</b>					
	<b>дом:</b>					
	<b>Итого:</b>	<b>73,00</b>	<b>34,86</b>	<b>33,85</b>	<b>62,26</b>	<b>697</b>

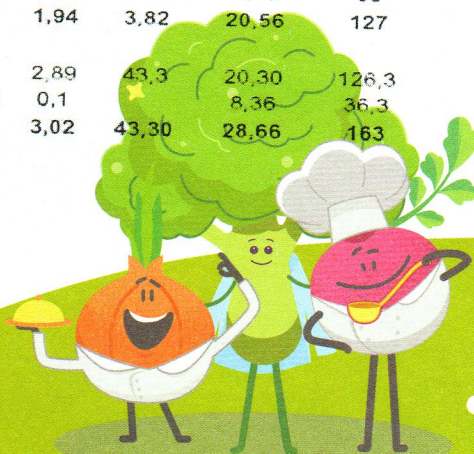
Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Спагетти отварные (с мас.растит.)	160	6,00	5,41	38,29		226
Кисель из концентрата	200			13,10		53
Хлеб ржано-пшеничный	16	0,75	0,15	6,75		33
<b>Итого:</b>		<b>6,75</b>	<b>5,56</b>	<b>58,14</b>		<b>312</b>
<b>КОМПЛЕКС 2</b>						
Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	25/5	1,94	3,82	12,34		92
Чай с сахаром и лимоном	200/8/7			8,22		35
<b>Итого:</b>		<b>1,94</b>	<b>3,82</b>	<b>20,56</b>		<b>127</b>
<b>КОМПЛЕКС 3</b>						
Печенье Кресер	30	2,89	43,3	20,30		126,3
Чай с сахаром и лимоном	200/8/11	0,1		8,36		36,3
<b>Итого:</b>		<b>3,02</b>	<b>43,30</b>	<b>28,66</b>		<b>163</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

15 марта 2022 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>(Комплекс 1)</b>						
Вареники с творогом, сгущенным молоком	8шт/160/25		22,46	8,46	51,14	374
Чай с сахаром, лимоном	200/8/10		0,11	0,10	8,29	35
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>22,57</b>	<b>8,56</b>	<b>59,43</b>	<b>409</b>
<b>(Комплекс 2)</b>						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	35/10/8		5,32	9,48	18,05	180
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	150/5		5,83	5,26	38,48	232
Чай с сахаром, лимоном	200/8/10		0,11	0,10	8,29	35
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>11,26</b>	<b>14,84</b>	<b>64,82</b>	<b>447</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат из свеклы отварной (с маслом)	60		0,85	3,65	5,01	56
Рагу из куриных грудок	40/120		12,70	12,82	23,06	258
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
<b>Итого:</b>		<b>55,01</b>	<b>16,49</b>	<b>17,24</b>	<b>64,70</b>	<b>484</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
Борщ Сибирский с мясными фрикадельками п/ф, сметаной	250/22/5		5,83	8,7	13,68	158
Маффин Лимонный	50		3,2	10,4	29,8	211
Кисель	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>		<b>48,00</b>	<b>9,78</b>	<b>19,20</b>	<b>63,3</b>	<b>455</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

15 марта 2022 года

2 - ой день

Наименование блюд

Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАГ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Венегрет овощной (без лука)	130		1,59	13,2	9,3	164
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/10/8		5	10,8	15,11	179
	<b>сред.</b>		<b>2,37</b>	<b>8,17</b>	<b>12,39</b>	<b>135</b>

**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	55/55		20,9	23,4	4,36	314
Бифштекс рубленый по-домашнему (п/ф), мексиканская смесь с красной фасолью отварная (доп. гарнир)	80/30		14,3	14,1	9,74	220
Горбуша запечённая с сыром (филе)	80/8		20,6	12,7	2,8	208
	<b>сред.</b>		<b>18,55</b>	<b>16,72</b>	<b>5,63</b>	<b>247</b>

Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	220/20		26,2	28,4	46,7	548
--	--------	--	------	------	------	-----

**ГАРНИРЫ**

Макароны отварные с маслом сливочным	180/3		6,8	9,0	43,2	281
Каша полбяная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5		2,35	4,1	10	88
	<b>сред.</b>		<b>4,58</b>	<b>6,6</b>	<b>26,59</b>	<b>185</b>

**НАПИТКИ**

Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,0	8	34
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
	<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>9,97</b>	<b>42</b>

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

Итого с самост.блю дом:		<b>73,00</b>	<b>43,23</b>	<b>20,59</b>	<b>85,89</b>	<b>713</b>
<b>Итого:</b>		<b>73,00</b>	<b>27,46</b>	<b>31,76</b>	<b>68,72</b>	<b>676</b>

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Пюре из бобовых с маслом (горох)	140/2	17,3	2,6	34,30		227
Чай с сахаром	200/8			14,97		60
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75		33
<b>Итого:</b>		<b>18,02</b>	<b>2,75</b>	<b>56,02</b>		<b>320</b>
<b>КОМПЛЕКС 2</b>						
Салат из свеклы с соусом Переменка	65	0,91	3,64	5,46		59
Чай с сахаром	200/8			14,97		60
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75		33
<b>Итого:</b>		<b>1,66</b>	<b>3,79</b>	<b>27,18</b>		<b>151</b>
<b>КОМПЛЕКС 3</b>						
Печенье весовое	2шт/28	0,11	0,49	4,75		39
Чай с сахаром и урюком	200/8/5	0,1		11,30		47,3
<b>Итого:</b>		<b>0,24</b>	<b>0,49</b>	<b>16,05</b>		<b>86</b>

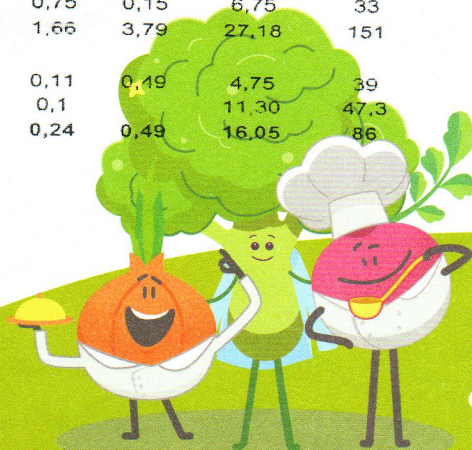
Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234 33-88



@depta.kzn



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

16 марта 2022 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>СРЕДА</b>						
<b>(Комплекс 1)</b>						
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	34		2,55	1,02	17,48	89
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>7,65</b>	<b>6,59</b>	<b>69,78</b>	<b>378</b>
<b>(Комплекс 2)</b>						
Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	25/10		1,98	7,45	12,38	125
Макаронны 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
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>11,03</b>	<b>19,29</b>	<b>52,53</b>	<b>429</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Сыр порциями	10		2,63	2,66		35
Гуляш из говядины	45/45		9,1	12,90	7,2	183
Макаронные изделия отварные (масло растительное)	150		5,64	4,46	30,20	190
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>		<b>55,01</b>	<b>19,95</b>	<b>20,39</b>	<b>64,38</b>	<b>533</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
Борщ Сибирский с мясными фрикадельками п/ф, сметаной	250/22/5		5,83	8,7	13,68	158
Маффин Лимонный	50		3,2	10,4	29,8	211
Кисель	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>		<b>48,00</b>	<b>9,78</b>	<b>19,20</b>	<b>63,3</b>	<b>455</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88



@depta.kzn



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

16 марта 2022 года

3 - ий день

Наименование блюд

Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Салат Любительский (свекла отв., капуста квашеная масло раст.)	100		1,55	8,4	4,68	102
Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	60		4,79	9,7	7,24	136
<b>сред.</b>			<b>2,29</b>	<b>6,22</b>	<b>8,22</b>	<b>100</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельками (п/ф)	200/11		4,04	3,9	16,9	120
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Котлеты "Школьные" (п/ф), мексиканская смесь с красной фасолью отварная (доп. гарнир)	80/35		13	12,4	14	218
Цыплята запечённые, зеленый горошек (доп. гарнир)	100/20			29,0	0,07	368
Горбуша запеченная с овощами	75/30		15,9	10,9	3,13	175
<b>сред.</b>			<b>7,24</b>	<b>13,08</b>	<b>4,30</b>	<b>190</b>
Блинчики (п/ф) со сгущённым молоком	5шт/225/30		15,6	12,2	94,7	553
<b>сред.</b>			<b>15,60</b>	<b>12,19</b>	<b>94,70</b>	<b>553</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Пюре картофельное	100		2,9	10,5	23,6	201
Рис отварной с овощной смесью (мексик. смесь с красной фасолью)	160		6,04	7,6	49,1	286
<b>сред.</b>			<b>4,47</b>	<b>9,05</b>	<b>36,38</b>	<b>244</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток лимонный	200		0,14	0,0	24,4	101
<b>сред.</b>			<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>16,22</b>	<b>67</b>
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный	25/18		2,52	0,4	18,8	91
<b>Итого с</b>						
самост.блюдо	73,00	20,48	18,78	138,0	810	
дом:						
<b>Итого:</b>	<b>73,00</b>	<b>16,58</b>	<b>28,71</b>	<b>83,95</b>	<b>691</b>	

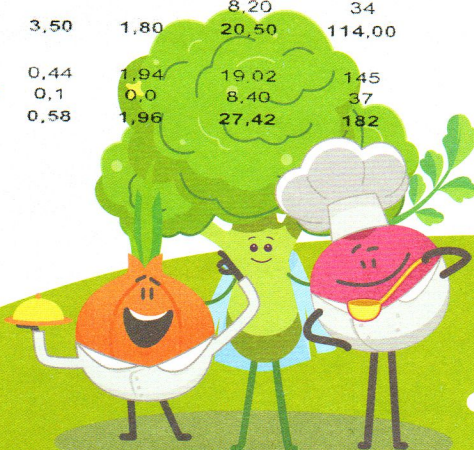
Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша гречневая вязкая	100	3,03	4,02	19,09	125	
Чай с сахаром	200/8			14,97	60	
Хлеб ржано-пшеничный	17	0,75	0,15	6,75	33	
<b>Итого:</b>		<b>3,78</b>	<b>4,17</b>	<b>40,81</b>	<b>218</b>	
<b>КОМПЛЕКС 2</b>						
Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	25/6	3,50	1,80	12,30	80	
Чай с сахаром и лимоном	200/8/6			8,20	34	
<b>Итого:</b>		<b>3,50</b>	<b>1,80</b>	<b>20,50</b>	<b>114,00</b>	
<b>КОМПЛЕКС 3</b>						
Печенье Вкусное	1шт/15	0,44	1,94	19,02	145	
Чай с сахаром и лимоном	200/8/12	0,1	0,0	8,40	37	
<b>Итого:</b>		<b>0,58</b>	<b>1,96</b>	<b>27,42</b>	<b>182</b>	

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88

@depta.kzn



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

17 марта 2022 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>(Комплекс 1)</b>						
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	200/8/10		0,11	0,10	8,29	35
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>3,81</b>	<b>1,40</b>	<b>36,69</b>	<b>177</b>
<b>(Комплекс 2)</b>						
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	200/8/10		0,11	0,10	8,29	35
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>13,34</b>	<b>11,37</b>	<b>55,35</b>	<b>386</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Биточки рыбные из фарша минтая (п/ф) с соусом томатным	65/25		12,39	9,58	7,89	170
Пюре картофельное	180		3,93	5,58	26,43	175
Овощи натуральные соленые (огурцы)	30		0,24	0,03	0,51	4
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,71	44
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>		<b>55,01</b>	<b>19,18</b>	<b>15,59</b>	<b>64,38</b>	<b>484</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
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
Чай с сахаром	200/8		0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>		<b>48,00</b>	<b>9,82</b>	<b>15,10</b>	<b>62,40</b>	<b>477</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

17 марта 2022 года

4 - ый день

Наименование блюд

Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка"	85		5,18	6,8	7,39	112
Яйцо по соусом "Переменка" с зеленым горошком	48/10/5		6,54	11,3	1,08	132
	<b>сред.</b>		<b>4,08</b>	<b>6,19</b>	<b>7,07</b>	<b>102</b>

**1-ые БЛЮДА**

Суп гороховый (без картофеля) с фрикадельками из птицы (п/ф), и гречками	250/11/10		11,9	8,1	35,5	263
--	-----------	--	------	-----	------	-----

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Гуляш из филе куриной грудки, зеленый горошек (доп. гарнир)	65/40/20		18,7	28,5	4,42	349
Горбуша запечённая с сыром, соусом "Переменка"	80/8/8		20,6	17,1	3,14	249
Чикен (п/ф), мексиканская смесь с красной фасолью (доп. гарнир)	2шт/100/50		16,6	15,3	22	285
	<b>сред.</b>		<b>18,65</b>	<b>20,29</b>	<b>9,85</b>	<b>294</b>

Плов с говядиной

	50/180		19,6	22,3	48,1	472
--	--------	--	------	------	------	-----

**ГАРНИРЫ**

Каша гречневая вязкая	160		4,19	5,6	26,4	173
Рагу овощное	100		1,87	5,09	11,2	99
	<b>сред.</b>		<b>3,03</b>	<b>5,33</b>	<b>18,8</b>	<b>136</b>

**НАПИТКИ**

Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,0	8	34
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,08	11,6	49
	<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>9,80</b>	<b>42</b>

Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный	20/15		1,89	0,3	14,1	68
--	-------	--	------	-----	------	----

Итого с самост.блю дом:	73,00	25,73	33,82	68,6	688
<b>Итого:</b>	<b>73,00</b>	<b>27,72</b>	<b>32,13</b>	<b>59,7</b>	<b>642</b>

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша полбяная вязкая	140	3,36	4,29	18,11		125
Чай с сахаром	200/8			14,97		60
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75		33
<b>Итого:</b>		<b>4,11</b>	<b>4,44</b>	<b>39,83</b>		<b>218</b>
<b>КОМПЛЕКС 2</b>						
Салат Здоровье (морковь свекла, зел.гор, яблоки.)	55	0,83	5,57	4,23		71
Чай с сахаром	200/8			14,97		60
Хлеб ржано-пшеничный	18	1	0,2	9,00		44
<b>Итого:</b>		<b>1,83</b>	<b>5,77</b>	<b>28,20</b>		<b>175</b>
<b>КОМПЛЕКС 3</b>						
Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	1шт/15	1,35	4,67	8,70		73
Чай с сахаром и лимоном	200/8/12	0,1	0,0	8,40		37
<b>Итого:</b>		<b>1,49</b>	<b>4,69</b>	<b>17,10</b>		<b>110</b>

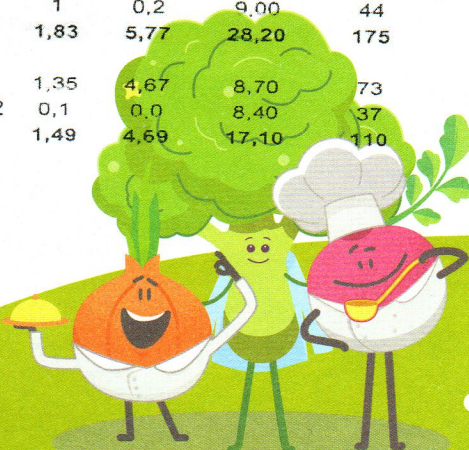
Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88



@depta.kzn





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

18 марта 2022 года

Наименование продуктов Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

## ПЯТНИЦА

### (Комплекс 1)

Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2шт/70/25	20,0	6,69	26,9	259
Чай с молоком	200/8	1,52	0,755	10,389	59
<b>Итого:</b>	<b>30,00</b>	<b>21,52</b>	<b>7,45</b>	<b>37,29</b>	<b>318</b>

### (Комплекс 2)

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	35/10/5	5,29	7,3	18,03	160
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
<b>Итого:</b>	<b>30,00</b>	<b>13,41</b>	<b>14,05</b>	<b>61,49</b>	<b>439</b>

### Горячее бесплатное питание младшие

Салат из свеклы и моркови (свекла, морковь, масло растит.)	60	0,76	5,05	4,29	66
Гуляш из филе грудок индейки	45/45	9,37	9,6	3,16	137
Рис отварной	150	3,83	5,43	40,01	224
Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	41
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>	<b>55,01</b>	<b>16,49</b>	<b>20,44</b>	<b>76,48</b>	<b>559</b>

### Горячий завтрак (старшие)

Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф	250/11	4,3	4,5	20,1	138
Маффин Шоколадный	50	3,2	10,4	29,8	211
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>	<b>48,00</b>	<b>8,60</b>	<b>15,20</b>	<b>85,3</b>	<b>501</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

18 марта 2022 года

5 - ый день

Наименование блюд

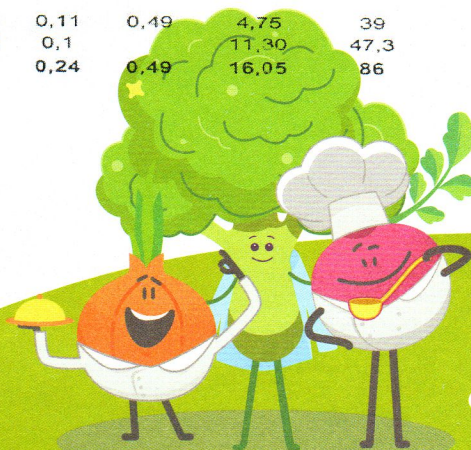
Наименование блюд	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Салат Столичный (грудки курицы, картофель, огурцы соленые, яйцо, соус Переменка)	60		3,97	9,67	4,04	120
Салат Бурячок (свекла отварная, яблоки, кукуруза консервированная, масло растительное)	100		1,51	8,64	8,98	121
	<b>сред.</b>		<b>2,00</b>	<b>6,3</b>	<b>8,59</b>	<b>101</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Суп картофельный	250		2,5	3,0	19,8	117
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Горбуша запеченная	100		23,1	13,2	4,33	228
Ёжики мясные с рисом (п/ф) в томатном соусе	120/40		14,4	14,2	9,94	223
Шашлык из куриной грудки на шампуре с соусом "Переменка"	80/10		14,7	17,0	1,07	215
	<b>сред.</b>		<b>17,39</b>	<b>14,80</b>	<b>5,11</b>	<b>222</b>
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	220/25		17,8	15,5	31,4	337
	<b>сред.</b>		<b>28,37</b>	<b>13,81</b>	<b>40,4</b>	<b>403</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Спагетти отварные (масло растительное)	180		6,74	7,54	43,2	268
Каша полбяная вязкая	150		1,87	5,09	11,2	99
	<b>сред.</b>		<b>2,87</b>	<b>4,21</b>	<b>18,1</b>	<b>122</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток лимонный	200		0,14	0,0	24,4	101
	<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>16,2</b>	<b>67</b>
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный	15/15		1,89	0,3	14,1	68
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост.блю</b>	<b>73,00</b>	<b>32,33</b>	<b>20,36</b>	<b>79,3</b>	<b>638</b>
	<b>дом:</b>					
	<b>Итого:</b>	<b>73,00</b>	<b>24,22</b>	<b>25,57</b>	<b>62,2</b>	<b>580</b>

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша пшеничная вязкая	140	3,95	4,68	22,62		148
Чай с сахаром	200/8			14,97		60
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75		33
<b>Итого:</b>		<b>4,70</b>	<b>4,83</b>	<b>44,34</b>		<b>241</b>
<b>КОМПЛЕКС 2</b>						
Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	25/5	1,94	3,82	12,34		92
Чай с сахаром и лимоном	200/8/7			8,22		35
<b>Итого:</b>		<b>1,94</b>	<b>3,82</b>	<b>20,56</b>		<b>127</b>
<b>КОМПЛЕКС 3</b>						
Печенье весовое	2шт/28	0,11	0,49	4,75		39
Чай с сахаром и урюком	200/8/5	0,1		11,30		47,3
<b>Итого:</b>		<b>0,24</b>	<b>0,49</b>	<b>16,05</b>		<b>86</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

19 марта 2022 года

6 - ой день

Наименование блюд

**СУББОТА**

	Выход	Стоим-ть	Белки	Жиры	Улев.	ККАЛ
Плоды свежие (яблоки)	110		0,44	0,44	10,8	52
Сосиски отварные	100		10,4	20,1	0,8	226
Макаронные изделия отварные (масло растительное)	180		6,6	8,0	42,3	268
Печенье сдобное Американер с кунжутом	2 шт/30		2,73	8,32	18,3	159
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	25		1,9	0,2	12,3	59
<b>Итого:</b>	<b>73,00</b>	<b>23,38</b>	<b>37,29</b>	<b>104</b>	<b>853</b>	

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Макаронны отварные (с мас.растит.)	170	6,37	5,75	40,70	240	
Чай с сахаром	200/8			14,97	60	
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,1	0,22	9,80	48	
<b>Итого:</b>		<b>7,47</b>	<b>5,97</b>	<b>65,47</b>	<b>348</b>	
<b>КОМПЛЕКС 2</b>						
Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	25/6	3,50	1,80	12,30	80	
Чай с сахаром и лимоном	200/8/6			8,20	34	
<b>Итого:</b>		<b>3,50</b>	<b>1,80</b>	<b>20,50</b>	<b>114,00</b>	
<b>КОМПЛЕКС 3</b>						
Печенье сдобное Морковное	1шт/15	1,34	4,65	8,70	73	
Чай с сахаром и лимоном	200/8/12	0,1	0,0	8,40	37	
<b>Итого:</b>		<b>1,48</b>	<b>4,67</b>	<b>17,10</b>	<b>110</b>	

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88

@depta.kzn

