

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

15 мая 2023 года

## Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### КОМПЛЕКС № 1

Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком

3шт/135/20

8,86

6,72

52,95

309

Чай с сахаром

180/7

0,01

7,19

29

Итого:

35,00

8,87

6,72

60,14

338

### Горячее бесплатное питание младшие

Фрукты свежие

100

0,4

0,4

9,8

47

Овощи натуральные свежие (огурцы)

60

0,42

0,06

1,14

7

Ёжики мясные с рисом в соусе томатном

60/40

9,56

10,92

9

170

Макаронные изделия отварные

150

5,64

4,46

35,94

207

Компот из замороженной компотной смеси

180

0,12

0,02

10,03

41

Хлеб ржано - пшеничный

30

1,5

0,3

13,5

66

Итого:

620

62,10

17,64

16,16

79,41

538

### 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 пшеничной крупы с маслом

150/5

5,6

5,98

18,66

151

Блинчики со сгущенным молоком

1 шт/45/10

3,19

2,52

19,5

114

Кофейный напиток с молоком

180

2,97

1,35

18,96

108

Батон

35

2,62

1,01

17,99

92

Итого:

560

62,10

18,80

15,33

86,87

574

### Комплекс № 1

Сосиски отварные

2шт/100

10,4

20,2

0,8

226

Рис отварной

150

3,83

5,4

40

224

Чай с сахаром

200/8

0,02

0,001

7,9

32

Хлеб ржано - пшеничный

15

0,75

0,15

6,8

33

Итого:

55,00

15,00

25,78

55,45

515

### Комплекс № 2

Фрукты свежие (яблоки)

100

0,4

0,4

9,8

47

Суп картофельный с горохом

250

5,87

5,5

19,28

151

Пицца с сыром

85

13,60

11,40

24

252

Напиток из шиповника

200

0,01

10,2

41

Хлеб ржано - пшеничный

15

0,75

0,15

6,8

33

Итого:

55,00

20,63

17,49

69,7

524

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

15 мая 2023 года

1 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,1	1,14	7
Салат "Итальянские каникулы" (фасоль, помидоры св.огурцы сол.)	70		1,8	5,9	4,9	80
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		5,15	10,5	7,8	147
	<b>сред.</b>		<b>2,03</b>	<b>5,71</b>	<b>7,83</b>	<b>92</b>

**1-ые БЛЮДА**

Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11		7,76	7,2	19,4	174
--	--------	--	------	-----	------	-----

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Котлеты Аппетитные	90		13,8	14,7	8	216
Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	13,7	1,8	212
Грудка куриная в томатном соусе	60/40		9,9	10,6	3,6	150
	<b>сред.</b>		<b>14,63</b>	<b>13,00</b>	<b>4,47</b>	<b>193</b>
Плов с говядиной	50/150		11,9	15,0	42,76	357
Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
Рыбный киш	180		25,9	32,06	36,563	540
	<b>сред.</b>		<b>19,39</b>	<b>26,80</b>	<b>35,76</b>	<b>464</b>

**ГАРНИРЫ**

Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,2	291
Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Овощная смесь (Европейская) отварная	120		4,68	4,32	10,56	96
	<b>сред.</b>		<b>6,48</b>	<b>5,40</b>	<b>34,62</b>	<b>212</b>

**НАПИТКИ**

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих яблок	200		0,08	0,1	11,9	49
	<b>сред.</b>		<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,95</b>	<b>40,5</b>

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

Итого- 79,00

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Макаронные изделия 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
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>6,41</b>	<b>5,23</b>	<b>50,80</b>	<b>280</b>

Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/22		9,6	8,7	19,5	195
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>9,60</b>	<b>8,70</b>	<b>19,5</b>	<b>195</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

16 мая 2023 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>КОМПЛЕКС № 1</b>						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/10		6,27	12,11	15,5	197
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	150/5		5,84	5,26	38,48	232
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>12,17</b>	<b>17,38</b>	<b>61,32</b>	<b>460</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Флоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Грудка куриная (филе) по - французски	170		16,06	17,20	35,96	363
Овощи натуральные солёные( огурцы)- доп.гарнир	20		0,22	0,04	0,76	5
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>62,10</b>	<b>19,26</b>	<b>18,01</b>	<b>72,70</b>	<b>537</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Флоды 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 из шиповника	180		0,01		9,16	37
Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	2 шт/30		2,73	3,32	14,32	101
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>62,10</b>	<b>17,20</b>	<b>17,80</b>	<b>70,97</b>	<b>519</b>
<b>Комплекс № 1</b>						
Шашлычок из куриных грудок (с Переменкой, на шампуре)	80		13,8	14,0	1,00	184
Каша гречневая вязкая	150		3,5	4,6	22	144
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,6	128
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>19,30</b>	<b>18,88</b>	<b>62,60</b>	<b>500</b>
<b>Комплекс № 2</b>						
Флоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Борщ со свежей капустой, картофелем, фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,8	7,5	12,6	134
Маффин Шоколадный	50		3,78	14,4	22,32	234
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,0	11,57	48
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>9,35</b>	<b>22,57</b>	<b>67,5</b>	<b>518</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

16 мая 2023 года

2 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Флоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Бушерброд с сыром (с батонот)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Овоци натуральные свежие (помидоры)	70		0,77	0,1	2,7	17
Яйцо под соусом Переменка с з/горошком	48/10/10		6,7	11,3	1,4	134
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
	<b>сред.</b>		<b>3,87</b>	<b>5,93</b>	<b>6,94</b>	<b>98</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Борщ со свеж.капустой,картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Шашлыкоч из куриных грудок (с переменной,на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	80/5/10		19,5	13,0	0,4	197
	<b>сред.</b>		<b>15,34</b>	<b>14,58</b>	<b>3,42</b>	<b>206</b>
Пельмени "Для Умников и умниц"отварные с соусом Переменка	180/20		20,2	21,7	36,1	422
Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,1	16	21,5	295
	<b>сред.</b>		<b>16,10</b>	<b>16,00</b>	<b>21,50</b>	<b>295</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
Спагетти отварные (масло сливоч )	180		6,72	6,1	43,1	254
Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
	<b>сред.</b>		<b>4,99</b>	<b>6,37</b>	<b>29,27</b>	<b>196</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черныи пакетированныи с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
	<b>сред.</b>		<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>9,64</b>	<b>40,00</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/30		3,32	0,6	25,308	122
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>					

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
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
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>5,25</b>	<b>5,22</b>	<b>41,23</b>	<b>235</b>

Борщ с капустой,картофелем,с мясными фрикадельками со сметаной	250/11/15		3,8	8,1	12,9	149
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>3,80</b>	<b>8,10</b>	<b>12,9</b>	<b>149</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

17 мая 2023 года

## Наименование продуктов СРЕДА

### КОМПЛЕКС № 1

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Макаронные изделия отварные с сыром	150		8,99	8,21	32,12	239
Чай с сахаром	180/7		0,01		7,19	29
Печенье весовое	2 шт/30		2,07	4,14	22,2	134
Батон	40		3,00	1,16	20,56	105
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>14,15</b>	<b>20,76</b>	<b>82,18</b>	<b>573</b>

### Горячее бесплатное питание младшие

Ассорти овощное (помидоры, огурцы свежие с маслом)	30/30/5		0,54	5,08	1,71	55
Гуляш из говядины	35/35		10,64	8,37	3,99	134
Рис отварной	150		3,83	5,43	40,01	224
Чай с сахаром	180/7		0,02		7,19	29
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>62,10</b>	<b>16,92</b>	<b>19,15</b>	<b>67,03</b>	<b>510</b>

### Горячее бесплатное питание младшие

Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2 шт/70/15		8,76	10,22	17,1	194
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,91	5,56	25,05	181
Кисель из концентрата	180				11,79	47
Батон	35		2,62	1,01	17,99	92
<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>62,10</b>	<b>17,77</b>	<b>17,27</b>	<b>83,69</b>	<b>570</b>

### Комплекс № 1

Запеканка картофельная с мясом, маслом	200/5		14,5	21,9	27,7	364
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,07	0,01	8,1	34
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>15,32</b>	<b>22,06</b>	<b>42,55</b>	<b>431</b>

### Комплекс № 2

Суп картофельный с вермишелью, фрикадельк. из птицы	250/22		7,63	7,1	21,49	181
Элеш (филе куриное)	100		6,0	4,90	40,0	229
Сок в ассортименте разливной 1л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>15,98</b>	<b>12,45</b>	<b>82,6</b>	<b>513</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

17 мая 2023 года

3-ий день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,1	1,14	7
Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, м/раст.)	80		3,6	8,4	1,20	95
Салат "Прага" (грудки куриные, морковь отварная, огурцы соленые, м/раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
Икра кабачковая	60		1,14	5,3	4,6	71
	<b>сред.</b>		<b>2,15</b>	<b>4,73</b>	<b>3,65</b>	<b>67</b>

**1-ые БЛЮДА**

Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками	250/11		4,7	4,7	21	145
--	--------	--	-----	-----	----	-----

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5		19,1	19,1	2,5	260
Рыба запеченная (филе)	75		17,4	5,0	3,3214	128
Нагетсы куриные	4шт/64		13	15,8	2,256	200
	<b>сред.</b>		<b>15,24</b>	<b>12,45</b>	<b>4,42</b>	<b>190</b>
Сырники "Классические" со сгущенным молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
Плов с говядиной	50/150		11,9	15,0	42,76	357
	<b>сред.</b>		<b>19,10</b>	<b>21,95</b>	<b>43,43</b>	<b>362</b>

**ГАРНИРЫ**

Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Овощная смесь (Европейская) отварная	120		4,68	4,32	10,56	96
	<b>сред.</b>		<b>13,48</b>	<b>20,72</b>	<b>92,7</b>	<b>607,00</b>

**НАПИТКИ**

Чай черный 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 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
---	-------	--	------	-----	-------	----

**Итого- 79,00**

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
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	20		1	0,2	9	44
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>4,66</b>	<b>4,82</b>	<b>36,38</b>	<b>210</b>

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



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

18 мая 2023 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>КОМПЛЕКС № 1</b>						
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,91	5,56	25,05	181
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Батон	35		2,62	1,01	17,99	92
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>12,61</b>	<b>17,82</b>	<b>50,46</b>	<b>423</b>

<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>	100		0,4	0,4	9,8	47
Фрукты свежие	45/45		9,84	12,21	1,89	157
Индейка (филе) в томатном соусе	150		6,62	5,39	41,87	242
Каша гречневая рассыпчатая	20		0,22	0,04	0,76	5
Овощи натуральные солёные( огурцы)- доп.гарнир	180		0,72	0,06	16,61	71
Компот из плодов сушеных (урюк)	15		0,75	0,15	6,75	33
Хлеб ржано - пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
Хлеб пшеничный						
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>62,10</b>	<b>19,69</b>	<b>18,37</b>	<b>85,06</b>	<b>590</b>

<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>	120		0,48	0,48	11,76	56
Фрукты свежие (яблоки)	140		12,89	15,1	42,37	320
Запеканка рисовая из творога	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Чай с сахаром, лимоном	1 шт/20		1,63	1,12	10,5	59
Вафли весовые	30		2,25	0,87	15,42	79
Батон						
<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>62,10</b>	<b>17,31</b>	<b>17,58</b>	<b>87,39</b>	<b>545</b>

<b>Комплекс № 1</b>	100		26,7	24,6	1	332
Цыплята запечённые	180/5		4,6	8,7	48	290
Рис отварной с маслом	200		0,14	0,0	11,2	46
Компот из замороженной вишни	30		1,5	0,3	13,5	66
Хлеб ржано - пшеничный						
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>32,94</b>	<b>33,62</b>	<b>73,70</b>	<b>734</b>

<b>Комплекс № 2</b>	100		0,4	0,4	9,8	47
Фрукты свежие (яблоки)	250/10		2,1	6,7	9,36	107
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	50		3,2	10,4	29,8	221
Кекс Волжский	200		0,01		10,2	41
Напиток из шиповника	40		3,04	0,32	19,68	94
Хлеб пшеничный (белый)						
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>8,75</b>	<b>17,82</b>	<b>79</b>	<b>510</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

18 мая 2023 года

4 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Флоды свежые	100		0,4	0,4	9,8	47
Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежые с маслом раст)	30/30/5		0,54	5,1	1,7	55
Салат "Итальянские каникулы" (фасоль, помидоры св.огурцы сол.)	70		1,8	5,9	4,9	80
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		5,15	10,5	7,8	147
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	<b>сред.</b>		<b>2,06</b>	<b>6,72</b>	<b>7,94</b>	<b>101</b>

**1-ые БЛЮДА**

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

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Рыба запечённая с овощами	80/25		14,2	6,0	2,6	121
Котлеты Аппетитные	90		13,8	14,7	8	216
Гуляш из куриных грудок	60/60		17,5	18,3	3,9	251
Голень куриная запечённая в сливочном маринаде.	90		22,7	33,0	1,8	391
	<b>сред.</b>		<b>17,05</b>	<b>18,00</b>	<b>4,08</b>	<b>245</b>

Гречка с фаршем и овощами	250		22,6	18,88	60	500
Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
	<b>сред.</b>		<b>21,51</b>	<b>26,11</b>	<b>43,98</b>	<b>498</b>

**ГАРНИРЫ**

Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,2	291
Макаронные изделия отварные (с м/сливоч.)	180		6,77	5,4	43,13	248
Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
	<b>сред.</b>		<b>6,21</b>	<b>8,19</b>	<b>40,91</b>	<b>263</b>

**НАПИТКИ**

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

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/30		3,32	0,6	25,308	122
<b>Итого-</b>		<b>79,00</b>				

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
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	20		1	0,2	9	44
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>5,06</b>	<b>6,01</b>	<b>37,15</b>	<b>227</b>

Щи из свеж.капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/15		3,8	8,2	9,5	136
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>3,80</b>	<b>8,20</b>	<b>10</b>	<b>136</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

19 мая 2023 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>КОМПЛЕКС № 1</b>						
Бутерброд с маслом (батон)	30/10		2,33	8,12	15,5	145
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Чай с молоком	180/7		1,36	0,68	9,35	53
Вафли весовые	1 шт/20		0,78	6,12	12,5	108
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>9,07</b>	<b>20,00</b>	<b>69,90</b>	<b>507</b>

<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Блинчики со сгущенным молоком	45/10		3,19	2,52	19,5	114
Биточки рыбные из фарша минтая с з/горошком отварным	65/25		8,08	9,15	7,29	152
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		3,32	8,28	22,06	179
Чай с сахаром	180/7		0,02		7,19	29
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>	<b>522</b>	<b>62,10</b>	<b>16,88</b>	<b>20,26</b>	<b>72,63</b>	<b>554</b>

<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
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/90/15		6,75	7,97	14,7	157
Кофейный напиток с молоком	180		2,97	1,35	18,96	108
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>62,10</b>	<b>17,92</b>	<b>19,13</b>	<b>83,55</b>	<b>591</b>

<b>Комплекс № 1</b>						
Нагетсы куриные	5шт/80		16,3	19,7	2,82	250
Спагетти отварные ( с м/слив.)	180		6,80	5,40	43,10	248
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
Хлеб пшеничный (белый)	35		1,5	0,3	13,5	66
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>24,61</b>	<b>25,40</b>	<b>69,62</b>	<b>605</b>

<b>Комплекс № 2</b>						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10		2,54	6,9	17,28	142
Пирожное песочное нарезное	50		3,4	13,9	33,5	253
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,1	0,04	10,71	44
Хлеб пшеничный (белый)	40		3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>9,48</b>	<b>21,54</b>	<b>91,0</b>	<b>580</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

19 мая 2023 года

5 день

Наименование блюд

выход стоимость белки жиры углев. ККАЛ

**ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)**

Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Овощи натуральные свежие (помидоры)	70		0,77	0,1	2,7	17
Салат с фасолью (фасоль консерв., морковь отв., огурцы солён., м/раст.)	70		2,2	5,9	6	86
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
<b>сред.</b>			<b>2,97</b>	<b>4,85</b>	<b>7,86</b>	<b>88,00</b>

**1-ые БЛЮДА**

Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,42	6,1	17,1	134
--------------------------------------	-------	--	------	-----	------	-----

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,5	13,0	0,4	197
Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231

**сред.** 15,34 14,58 3,42 206  
 Сырники "Классические" со сгущённым молоком 3шт/105/10 26,3 28,9 44,1 366

**сред.** 26,30 28,90 44,10 366

**ГАРНИРЫ**

Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,44	175

**сред.** 4,27 6,05 37,22 222

**НАПИТКИ**

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих яблок	200		0,08	0,1	11,9	49
<b>сред.</b>			<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,95</b>	<b>41</b>

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/25		3,4	0,5	25,8	125
---	-------	--	-----	-----	------	-----

**Итого- 79,00**

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
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
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>6,41</b>	<b>5,23</b>	<b>50,80</b>	<b>280</b>

Рассольник Ленинградский с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		4,2	7,6	17,3	155
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>4,20</b>	<b>7,60</b>	<b>17,3</b>	<b>155</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

20 мая 2023 года

6 день

СУББОТА

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Флоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
Спагетти отварные (с м/сливоч.)	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
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>20,42</b>	<b>26,43</b>	<b>79,39</b>	<b>646</b>

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша гречневая вязкая	150		3,5036	4,6393	22,03	144
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>4,27</b>	<b>4,80</b>	<b>36,8</b>	<b>209</b>

Суп картофельный с рисом, с мясными фрикадельками	250/11		3,92	4,5	17,5	127
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>3,92</b>	<b>4,45</b>	<b>17,5</b>	<b>127</b>

### Комплекс № 1

Пельмени "Для умников и умниц" отварные с соусом Перемянка	170/20		20,20	24,5	36,4	447
Сок в ассортименте разливной 1л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>22,30</b>	<b>24,92</b>	<b>55,30</b>	<b>539</b>

### Комплекс № 2

Суп картофельный с рисом	250		3,92	4,5	17,5	105
Кекс Декорированный	50		4,46	11,53	35	256
Сок в ассортименте разливной 1л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано - пшеничный	40		2	0,4	18,0	88
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>11,73</b>	<b>16,65</b>	<b>82,3</b>	<b>508</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

