

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

16 сентября 2024 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>КОМПЛЕКС № 1</b>						
Сыр порциями	15	3,94	3,99			53
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5	6,6	5,98	33,06		220
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	12,43		52
Батон	30	2,25	0,87	15,42		79
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>12,89</b>	<b>10,94</b>	<b>60,91</b>		<b>404</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Флоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76		56
Сосиски отварные	50	5,70	7,86	4,40		110
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5	10,6	6,62	33,06		235
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14		34
Вафли весовые	1 шт/21	1,10	1,06	9,74		53
Батон	25	1,87	0,72	12,85		66
<b>Итого:</b>	<b>584</b>	<b>66,80</b>	<b>19,81</b>	<b>16,75</b>	<b>79,95</b>	<b>554</b>
Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные	90	10,01	12,7	10,98		198
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,62	5,39	41,87		242
Овощи натуральные свежие (помидоры) доп. гарнир	30	0,33	0,06	1,14		7
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99		32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84		91
<b>Итого:</b>	<b>518</b>	<b>66,80</b>	<b>19,50</b>	<b>18,51</b>	<b>80,82</b>	<b>570</b>
<b>Комплекс № 1</b>						
Плов с говядиной	40/160	12,22	15,6	49,03		384
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9		32
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0		44
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>13,24</b>	<b>15,81</b>	<b>65,9</b>		<b>460</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

16 сентября 2024 года

1 - ый день

Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
<b>Салат - бар</b>	100		0,85	5,1	2,71	62
огурцы свежие						
помидоры свежие						
масло растительное						
	сред.		<b>2,51</b>	<b>3,49</b>	<b>9,96</b>	<b>83</b>
<b>1 - ЫЕ БЛЮДА</b>						
Суп картофельный	250		3,5	5,40	19,84	142
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Котлеты Аппетитные мясо - куриные	90		10,01	12,70	10,98	198
Рыба (филе) запечённая	75		15,76	9,41	3,26	160
	сред.		<b>12,89</b>	<b>11,06</b>	<b>7,12</b>	<b>179</b>
Блинчики со сгущённым молоком	4 шт/180/20		11,34	8,39	66,90	390
Плов с говядиной	40/160		12,2	15,6	46	377
	сред.		<b>12,20</b>	<b>15,60</b>	<b>46,00</b>	<b>377</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,5	50,25	291
Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,08	254
Капуста брокколи отварная	100		3,11	3,4	4,4	31
	сред.		<b>5,92</b>	<b>5,32</b>	<b>32,58</b>	<b>192</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				7,98	32
Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,46	78
	сред.		<b>0,40</b>	<b>0,03</b>	<b>13,22</b>	<b>55</b>
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>24,24</b>	<b>20,26</b>	<b>81,72</b>	<b>600</b>
Макаронные изделия отварные (с мас.растит.)	130		4,85	4,39	31,11	184
Чай с сахаром	180/5		0,0	0,0	5,13	21
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>5,62</b>	<b>4,55</b>	<b>42,99</b>	<b>238</b>
Суп картофельный с гречками	250/10		3,45	4,55	25,79	159
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>3,45</b>	<b>4,55</b>	<b>25,79</b>	<b>159</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

17 сентября 2024 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>КОМПЛЕКС № 1</b>						
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,34	6,79	28,52	208
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Блинчики со сгущённым молоком	1 шт/45/10		3,19	2,52	19,5	114
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>11,80</b>	<b>10,18</b>	<b>71,42</b>	<b>433</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Масло сливочное (порциями)	15		0,12	10,87	0,12	99
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		7,97	3,56	21,52	153
Блинчики со сгущённым молоком	2 шт/90/10		6,67	5,19	21,45	160
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>66,80</b>	<b>16,65</b>	<b>20,34</b>	<b>63,92</b>	<b>510</b>
Жаркое по - домашнему	40/160		12,05	17,93	39,88	370
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,06	1,14	7
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>66,80</b>	<b>15,01</b>	<b>18,35</b>	<b>67,85</b>	<b>500</b>
Чахохбили из птицы	50/50		14,65	17,5	6,94	245
Каша рисовая вязкая	150		2,3	4,1	23,94	142
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>17,97</b>	<b>21,85</b>	<b>47,78</b>	<b>463</b>	



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

17 сентября 2024 года

2 - ой день

Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Бутерброд горячий с сыром (батон) в/с	30/15		6,2	4,90	15,4	131
<b>Салат - бар</b>	100		0,75	5,1	1,7	75
капуста свежая						
морковь свежая						
масло растительное						
	<b>сред.</b>		<b>2,48</b>	<b>3,49</b>	<b>9,62</b>	<b>87</b>
<b>1 - ые БЛЮДА</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		9,01	10,12	41,14	292
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Чахохбили из птицы	50/50		10,76	14,17	6,93	178
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,47	10,62	2,67	176
	<b>сред.</b>		<b>14,12</b>	<b>12,40</b>	<b>4,80</b>	<b>177</b>
Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35	44,19	406
Жаркое по - домашнему	40/160		11,2	12,43	28,83	273
	<b>сред.</b>		<b>15,82</b>	<b>14,39</b>	<b>36,51</b>	<b>340</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,08	254
Капуста тушеная	180		4,08	8,9	16,82	165
	<b>сред.</b>		<b>5,13</b>	<b>7,15</b>	<b>35,97</b>	<b>229</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,04		8,13	34
Напиток из вишни	200		0,12	0,03	11,57	48
	<b>сред.</b>		<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>9,85</b>	<b>41</b>
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>24,33</b>	<b>23,42</b>	<b>79,08</b>	<b>626</b>
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша пшённая вязкая	120		3,40	4,00	19,40	127
Чай с сахаром	180/5		0,0	0,0	5,13	21
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>4,17</b>	<b>4,16</b>	<b>31,28</b>	<b>181</b>

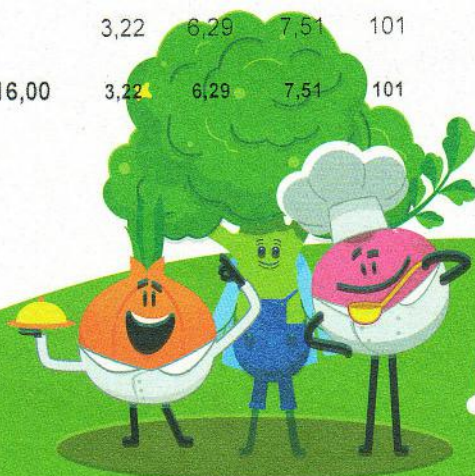
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной, мясными фрикадельками	200/5/11		3,22	6,29	7,51	101
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>3,22</b>	<b>6,29</b>	<b>7,51</b>	<b>101</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

18 сентября 2024 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>СРЕДА</b>						
<b>КОМПЛЕКС № 1</b>						
Макароны отварные с сыром, маслом	150/5	9,03	11,83	32,1	272	
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98	32	
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79	
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>11,30</b>	<b>12,70</b>	<b>55,50</b>	<b>383</b>	
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Макароны отварные с сыром, маслом	150/5	10,3	10,3	30	254	
Кисель из концентрата	200			13,10	53	
Кисломолочный продукт ДМК	1/125	3,5	3,12	5,12	63	
Печенье весовое	3 шт/45	3,10	6,21	33,3	201	
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>66,80</b>	<b>18,77</b>	<b>20,35</b>	<b>94,37</b>	<b>637</b>
Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54	
Чикен	90	9,10	10,11	19,09	202	
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,46	35,94	207	
Компот из замороженной компотной смеси	200	0,02		7,99	32	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>66,80</b>	<b>18,21</b>	<b>17,98</b>	<b>87,50</b>	<b>586</b>
Запеканка картофельная с мясом	180	13,09	16,5	25,72	302	
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44	
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>14,11</b>	<b>16,70</b>	<b>42,62</b>	<b>378</b>	

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

18 сентября 2024 года

3 - ий день

Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
<b>Салат - бар</b>	100		1,12	5,2	2,22	62
капуста пекинская						
помидоры свежие						
масло растительное						
	<b>сред.</b>		<b>2,60</b>	<b>3,51</b>	<b>9,80</b>	<b>83</b>
<b>1 - ые БЛЮДА</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10		5,04	7,60	17,3	158
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Чикен	90		9,1	10,11	19,09	202
Рыба (филе) запеченая с сыром	75/5		18,61	11,23	2,64	186
Сосиски отварные	2 шт/100		11,4	15,71	8,8	219
	<b>сред.</b>		<b>13,04</b>	<b>12,35</b>	<b>10,18</b>	<b>202</b>
Запеканка картофельная с мясом	200		14,42	18,3	27,65	331
	<b>сред.</b>		<b>14,42</b>	<b>18,27</b>	<b>27,65</b>	<b>331</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,5	50,25	291
Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,06	254
Капуста брокколи отварная	100		3,11	3,4	4,4	31
	<b>сред.</b>		<b>5,92</b>	<b>5,32</b>	<b>32,57</b>	<b>192</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				7,98	32
Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,46	79
	<b>сред.</b>		<b>0,40</b>	<b>0,03</b>	<b>13,22</b>	<b>56</b>
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>24,48</b>	<b>21,57</b>	<b>84,61</b>	<b>624</b>

## КОМПЛЕКС 1

Каша полбяная вязкая	110		2,66	3,39	14,2	98
Чай с сахаром	180/5		0,0	0,0	5,13	21
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>3,43</b>	<b>3,55</b>	<b>26,09</b>	<b>152</b>

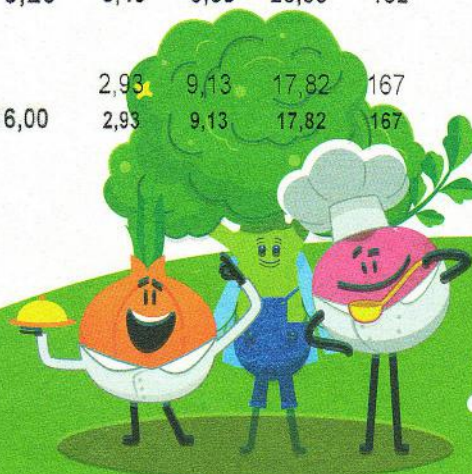
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/25		2,93	9,13	17,82	167
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>2,93</b>	<b>9,13</b>	<b>17,82</b>	<b>167</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

19 сентября 2024 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
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,92	5,56	25,06		181
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	12,43		52
Батон	30	2,25	0,87	15,42		79
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>12,21</b>	<b>10,52</b>	<b>52,91</b>		<b>365</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76		54
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,92	5,56	25,06		174
Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2 шт/70/15	9,71	9,79	18,5		201
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98		32
Батон	25	1,87	0,72	12,85		66
<b>Итого:</b>	<b>593</b>	<b>66,80</b>	<b>18,00</b>	<b>16,55</b>	<b>76,15</b>	<b>527</b>
Плов с говядиной	40/160	12,22	15,61	49,03		384
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28		14
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99		32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84		91
<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>66,80</b>	<b>15,42</b>	<b>16,09</b>	<b>78,14</b>	<b>521</b>
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	10,01	12,7	10,98		198
Макароны отварные (м/растит.)	150	5,6	5,1	36		212
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9		32
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0		44
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>16,63</b>	<b>18,00</b>	<b>63,88</b>		<b>486</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

19 сентября 2024 года

## 4 - ый день

Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
<b>Салат - бар</b>	100		1,27	5,1	3,34	77
огурцы свежие						
капуста свежая						
масло растительное						
Бутерброд горячий с сыром (батон) в/с	30/15		6,2	4,90	15,4	131
<b>сред.</b>			<b>2,65</b>	<b>3,49</b>	<b>10,17</b>	<b>88</b>
<b>1 - ые БЛЮДА</b>						
Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10		9,5	11,16	27,7	249
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Рыба (филе) запечённая	75		17,29	9,89	3,28	171
Котлеты Аппетитные мясо - куриные	90		10	12,7	10,98	198
<b>сред.</b>			<b>13,65</b>	<b>11,30</b>	<b>7,13</b>	<b>185</b>
Блинчики со сгущённым молоком	4 шт/180/20		11,34	8,39	66,90	390
Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35	44,19	406
Плов с говядиной	40/160		12,2	15,6	46	377
<b>сред.</b>			<b>14,65</b>	<b>13,45</b>	<b>52,36</b>	<b>391</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,08	254
Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,55	3,3	8,88	80
Картофель запечённый (из сырого)	150		3,51	8,2	28,4	202
<b>сред.</b>			<b>4,60</b>	<b>6,03</b>	<b>32,09</b>	<b>201</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,04		8,13	34
Напиток из шиповника	200		0,01		10,18	41
<b>сред.</b>			<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,16</b>	<b>38</b>
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>22,36</b>	<b>23,37</b>	<b>73,69</b>	<b>603</b>

## КОМПЛЕКС 1

Каша гречневая вязкая	110		2,58	3,40	16,23	105
Чай с сахаром	180/5		0,0	0,0	5,13	21
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>3,35</b>	<b>3,56</b>	<b>28,11</b>	<b>159</b>

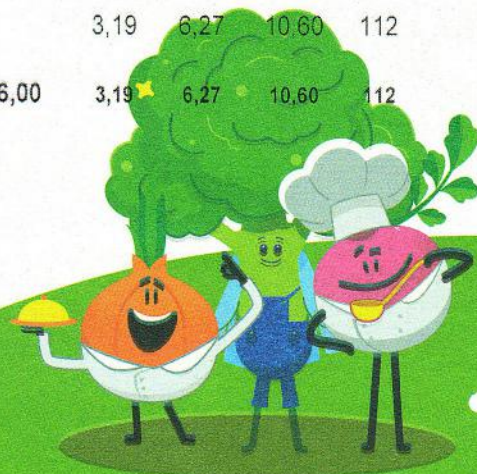
Борщ со свежей капустой, с картофелем, сметаной, мясными фрикадельками	200/5/11		3,19	6,27	10,60	112
--	----------	--	------	------	-------	-----

**Итого:** 16,00 3,19 6,27 10,60 112

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

20 сентября 2024 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>КОМПЛЕКС № 1</b>						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/10/5	4,54	7,01	12,89	134	
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с масл	150/5	4,66	5,32	25,37	175	
Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98	32	
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>9,22</b>	<b>12,33</b>	<b>46,24</b>	<b>341</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Сыр порциями	15	3,94	3,99		53	
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с маслом	150/5	8,69	9,32	26,4	224	
Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	41	
Кисломолочный продукт ДМК	1/125	3,5	3,12	5,12	63	
Вафли весовые	1 шт/21	1,10	1,06	9,74	53	
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66	
<b>Итого:</b>	<b>541</b>	<b>66,80</b>	<b>19,11</b>	<b>18,21</b>	<b>64,29</b>	<b>500</b>
Биточки рыбные из минтая	90	12,06	15,31	15,92	238	
Пюре картофельное	150	3,28	4,65	29,93	174	
Овощи натуральные свежие (огурцы) доп. гарнир	30	0,21	0,03	0,57	3	
Напиток из урюка	200	0,02		7,99	32	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>66,80</b>	<b>18,09</b>	<b>20,35</b>	<b>73,25</b>	<b>538</b>
Гуляш из птицы	50/50	14,6	15,30	3,24	209	
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,62	5,4	41,8	242	
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44	
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>22,24</b>	<b>20,90</b>	<b>61,94</b>	<b>527</b>	

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

20 сентября 2024 года

5 - ый день

Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
<b>Салат - бар</b>	100		1,47	5,1	8,5	87
капуста свежая						
морковь свежая						
масло растительное						
	<b>сред.</b>		<b>2,71</b>	<b>3,48</b>	<b>11,89</b>	<b>91</b>
<b>1 - ые БЛЮДА</b>						
Суп картофельный с горохом, гречками	250/10		8,36	8,3	39,27	265
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Гуляш из птицы	50/50		14,6	15,3	3,23	209
Бифштекс рубленый по - домашнему	90		10,7	12,03	15,36	210
Биточки рыбные из минтая	90		12,06	15,3	15,92	238
Голень запечённая	90		22,8	32,60	2,15	393
	<b>сред.</b>		<b>12,46</b>	<b>14,20</b>	<b>11,50</b>	<b>219</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,5	50,25	291
Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,06	254
Капуста цветная отварная	100		3,01	3,36	5,06	63
Пюре картофельное	180		3,94	5,58	26,43	175
	<b>сред.</b>		<b>5,40</b>	<b>5,38</b>	<b>31,20</b>	<b>196</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				7,98	32
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
	<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,57</b>	<b>39</b>
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>21,70</b>	<b>23,63</b>	<b>78,23</b>	<b>615</b>
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Спагетти отварные (с мас.растит.)	130		4,85	4,39	31,11	184
Чай с сахаром	180/5		0,0	0,0	5,13	21
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>5,62</b>	<b>4,55</b>	<b>42,99</b>	<b>238</b>
Суп картофельный с горохом, мясными фрикадельками	250/11		7,51	6,93	19,46	171
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>7,51</b>	<b>6,93</b>	<b>19,46</b>	<b>171</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

21 сентября 2024 года

6 - ой день

Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат - бар	100		0,85	5,1	2,71	62
огурцы свежие помидоры свежие масло растительное						
	сред.		0,67	2,81	7,24	59
<b>1 - ые БЛЮДА</b>						
Суп картофельный с рисом	250		3,12	10,3	33,6	240
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35	44,19	406
	сред.		20,40	16,35	44,19	406
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,04		8,13	34
Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,46	79
	сред.		0,42	0,03	13,30	57
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
	Итого:	79,00	24,01	19,55	83,56	613
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Пюре из бобовых (горох) с маслом	120/2		13,80	2,41	28,9	193
Чай с сахаром	180/5		0,0	0,0	5,13	21
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
		9,20	14,57	2,57	40,8	247
Суп картофельный с рисом, мясными фрикадельками	200/11		3,33	3,69	14,12	104
	Итого:	16,00	3,33	3,69	14,12	104



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»