

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

16 декабря 2024 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250		2,520	2,978	19,848	117
ЭЧ - ПОЧМАК С ГОВЯДИНОЙ	100		10,323	10,074	34,443	272
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>13,864</b>	<b>13,257</b>	<b>71,28</b>	<b>465</b>

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ ТОМАТНОМ	60/30		12,790	13,930	11,730	223
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150		2,303	4,129	23,944	142
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
<b>Итого:</b>	<b>608</b>	<b>66,80</b>	<b>18,114</b>	<b>18,904</b>	<b>74,263</b>	<b>544</b>

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50		5,700	7,860	4,400	113
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		10,600	6,620	32,060	230
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,020	0,000	7,990	32
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 1 шт/	21		1,100	1,426	9,740	56
БАТОН	25		1,875	0,725	12,850	66
<b>Итого:</b>	<b>571</b>	<b>66,80</b>	<b>19,775</b>	<b>17,111</b>	<b>78,800</b>	<b>553</b>

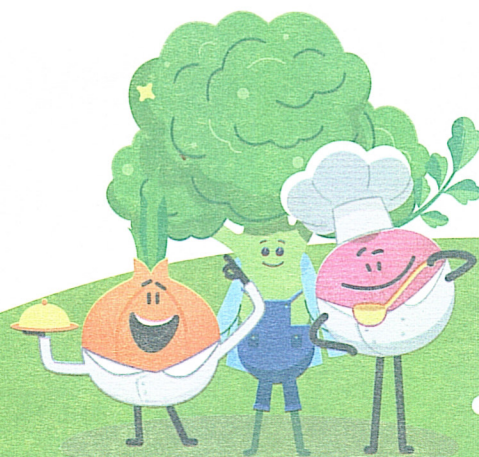
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50		5,700	7,860	4,400	113
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150		5,601	5,068	35,899	212
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>13,401</b>	<b>13,738</b>	<b>77,129</b>	<b>506</b>



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

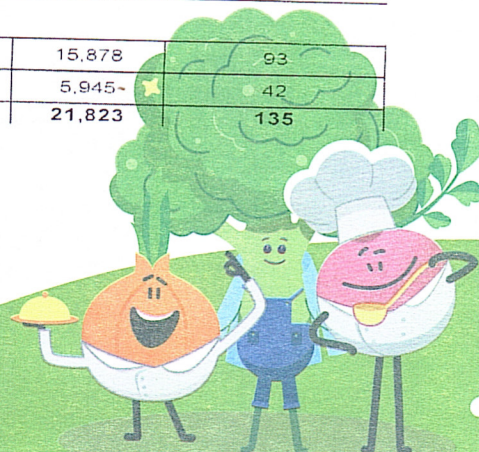


# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

16 декабря 2024 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
<b>1-Салаты</b>						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,195	4,860	15,420	131
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		3,430	0,200	3,800	23
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,552	5,085	9,408	91
	<b>СРЕД:</b>		<b>2,914</b>	<b>2,656</b>	<b>10,097</b>	<b>75</b>
<b>1-Первые блюда</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250		6,937	5,937	44,312	258
	<b>СРЕД:</b>		<b>6,937</b>	<b>5,937</b>	<b>44,312</b>	<b>258</b>
<b>2-Вторые блюда</b>						
РЫБА (ФИЛЕ) ПО - МОСКОВСКИ	70/20		17,024	14,728	1,790	209
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ ТОМАТНОМ	60/30		12,790	13,930	11,730	223
ШАШЛЫК ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ	90		22,027	24,578	1,312	314
	<b>СРЕД:</b>		<b>17,280</b>	<b>17,745</b>	<b>4,944</b>	<b>249</b>
<b>2-Самостоятельные вторые блюда</b>						
БЛИНЧИКИ (п/ф) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 4шт/	180/20		11,340	8,396	56,900	390
	<b>СРЕД:</b>		<b>11,340</b>	<b>8,396</b>	<b>56,900</b>	<b>390</b>
<b>3-Гарниры</b>						
РИС ОТВАРНОЙ	180		4,601	6,521	48,017	269
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,053	4,882	43,087	240
ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ОТВАРНАЯ	100		3,554	3,327	8,885	60
	<b>СРЕД:</b>		<b>4,736</b>	<b>4,910</b>	<b>33,330</b>	<b>196</b>
<b>4-Напитки</b>						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
	<b>СРЕД:</b>		<b>0,060</b>	<b>0,015</b>	<b>9,777</b>	<b>40</b>
<b>5-Хлеб</b>						
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
	<b>СРЕД:</b>		<b>1,260</b>	<b>0,180</b>	<b>9,420</b>	<b>46</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>79,00</b>				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140		5,225	4,733	33,488	198
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С САХАРОМ	180/5		0,018	0,005	5,134	21
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>5,993</b>	<b>4,888</b>	<b>45,372</b>	<b>252</b>
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200		2,016	2,382	15,878	93
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10		0,932	1,583	5,945	42
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>2,948</b>	<b>3,965</b>	<b>21,823</b>	<b>135</b>



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

17 декабря 2024 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,818	5,195	8,940	91
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
ПИЦЦА С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ	85		14,950	17,579	30,169	340
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>18,033</b>	<b>23,747</b>	<b>59,439</b>	<b>529</b>

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,931	3,051	5,645	54
ЖАРКОЕ ИЗ ФИЛЕ КУРИНЫХ ГРУДОК	40/160		12,890	15,910	35,790	341
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>66,80</b>	<b>16,362</b>	<b>19,326</b>	<b>68,264</b>	<b>518</b>

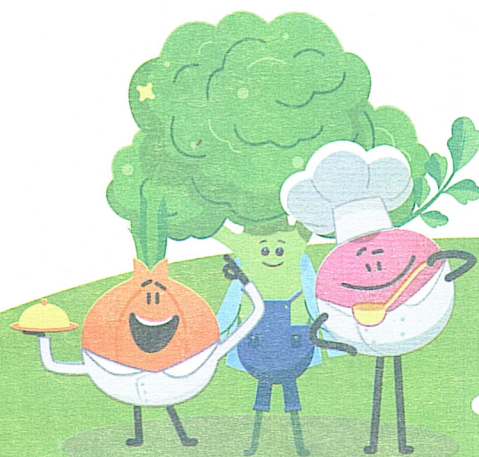
СЫР ПОРЦИЯМИ	15		3,945	3,990	0	53
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		6,349	6,796	28,525	208
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 2 шт/	90/10		5,670	4,198	28,450	174
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
БАТОН	30		2,250	0,870	15,420	79
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>66,80</b>	<b>18,226</b>	<b>15,855</b>	<b>87,573</b>	<b>555</b>

ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	40/40		11,725	14,015	5,548	196
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150		2,303	4,129	23,944	142
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200		0,144	0,016	14,452	61
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>15,672</b>	<b>18,46</b>	<b>57,444</b>	<b>476</b>



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

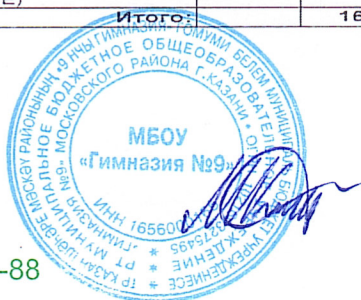


# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

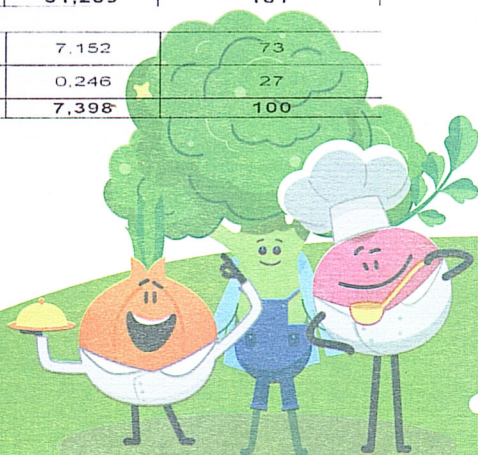
17 декабря 2024 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
<b>1-Салаты</b>						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/15		6,195	4,860	15,420	131
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		3,430	0,200	3,800	23
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,638	5,086	7,720	86
	<b>СРЕД:</b>		<b>2,936</b>	<b>2,657</b>	<b>9,675</b>	<b>74</b>
<b>1-Первые блюда</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		8,050	5,125	37,690	229
- СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16
	<b>СРЕД:</b>		<b>8,310</b>	<b>6,625</b>	<b>38,050</b>	<b>245</b>
<b>2-Вторые блюда</b>						
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50		14,654	17,518	6,938	245
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ Переменка	80/5/5		17,643	6,732	3,025	144
	<b>СРЕД:</b>		<b>16,149</b>	<b>12,125</b>	<b>4,982</b>	<b>195</b>
<b>2-Самостоятельные вторые блюда</b>						
ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРИВЫЕ С МАСЛОМ	180/5		20,440	16,359	44,197	406
ЖАРКОЕ ИЗ ФИЛЕ КУРИНЫХ ГРУДОК	40/160		12,890	15,910	35,790	341
	<b>СРЕД:</b>		<b>16,670</b>	<b>16,135</b>	<b>39,994</b>	<b>374</b>
<b>3-Гарниры</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	50,249	291
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ОТВАРНАЯ	100		3,554	3,297	8,886	80
	<b>СРЕД:</b>		<b>6,074</b>	<b>5,285</b>	<b>34,073</b>	<b>208</b>
<b>4-Напитки</b>						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
	<b>СРЕД:</b>		<b>0,090</b>	<b>0,014</b>	<b>9,642</b>	<b>40</b>
<b>5-Хлеб</b>						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
	<b>СРЕД:</b>		<b>1,260</b>	<b>0,180</b>	<b>9,420</b>	<b>46</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>79,00</b>				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	120		3,380	4,005	19,385	127
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С САХАРОМ	180/5		0,018	0,005	5,134	21
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>4,148</b>	<b>4,16</b>	<b>31,269</b>	<b>181</b>
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200		1,454	4,156	7,152	73
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ (ОТВАРНЫЕ)	11		2,246	1,902	0,246	27
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>3,7</b>	<b>6,058</b>	<b>7,398</b>	<b>100</b>



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

18 декабря 2024 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,285	5,385	16,925	126
СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16
ПИЦЦА С СЫРОМ	85		13,600	11,400	23,700	252
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>17,225</b>	<b>18,565</b>	<b>61,925</b>	<b>487</b>

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	60		1,330	1,360	1,140	22
ЧИКЕН	90		11,103	10,108	11,093	176
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,044	4,068	35,906	200
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>66,80</b>	<b>20,077</b>	<b>15,976</b>	<b>78,919</b>	<b>538</b>

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ, МАСЛОМ	150/5		10,300	11,300	30,000	263
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ДМК	1/125		3,500	3,125	5,125	63
ПЕЧЕНЬЕ ВЕСОВОЕ 5 шт/	16		1,104	2,208	11,856	71
БАТОН	25		1,875	0,725	12,850	66
<b>Итого:</b>	<b>521</b>	<b>66,80</b>	<b>16,914</b>	<b>17,381</b>	<b>70,981</b>	<b>509</b>

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160		11,630	14,638	22,858	268
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,020	0,000	7,990	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>13,15</b>	<b>14,938</b>	<b>44,348</b>	<b>377</b>



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

18 декабря 2024 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
<b>1-Салаты</b>						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,195	4,860	15,420	131
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ДОЛЬКАМИ) С МАСЛОМ	100		2,217	2,267	1,900	37
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,552	5,085	9,408	91
	<b>СРЕД:</b>		<b>2,011</b>	<b>3,173</b>	<b>9,022</b>	<b>79</b>

<b>1-Первые блюда</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		4,126	9,237	38,000	252
- СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16
	<b>СРЕД:</b>		<b>4,386</b>	<b>10,737</b>	<b>38,360</b>	<b>268</b>

<b>2-Вторые блюда</b>						
ЧИКЕН	90		11,103	10,108	11,093	176
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ (ФИЛЕ)	80/5		17,627	7,069	2,824	146
ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕННАЯ	90		22,798	32,606	2,162	393
	<b>СРЕД:</b>		<b>17,176</b>	<b>16,594</b>	<b>5,360</b>	<b>238</b>

<b>2-Самостоятельные вторые блюда</b>						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200		14,539	18,299	28,572	335
	<b>СРЕД:</b>		<b>14,539</b>	<b>18,299</b>	<b>28,572</b>	<b>335</b>

<b>3-Гарниры</b>						
КАША ПОЛБЯНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		6,460	7,326	34,040	231
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,053	4,882	43,087	240
КАПУСТА БРОККОЛИ ОТВАРНАЯ	100		3,111	3,441	4,444	31
	<b>СРЕД:</b>		<b>5,208</b>	<b>5,216</b>	<b>27,493</b>	<b>167</b>

<b>4-Напитки</b>						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
	<b>СРЕД:</b>		<b>0,050</b>	<b>0,050</b>	<b>10,207</b>	<b>42</b>

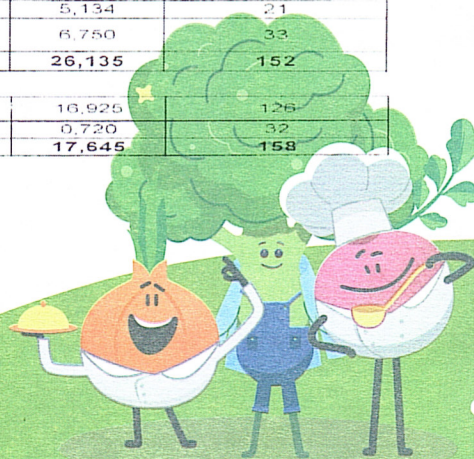
<b>5-Хлеб</b>						
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
	<b>СРЕД:</b>		<b>1,260</b>	<b>0,180</b>	<b>9,420</b>	<b>46</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>79,00</b>				

КАША ПОЛБЯНАЯ ВЯЗКАЯ	110		2,638	3,384	14,251	98
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С САХАРОМ	180/5		0,018	0,005	5,134	21
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>3,406</b>	<b>3,539</b>	<b>26,135</b>	<b>152</b>

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,285	5,385	16,925	126
СМЕТАНА	20		0,520	3,000	0,720	32
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>2,805</b>	<b>8,385</b>	<b>17,645</b>	<b>158</b>



8(800)234-33-88  
poelidovolen.ru



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

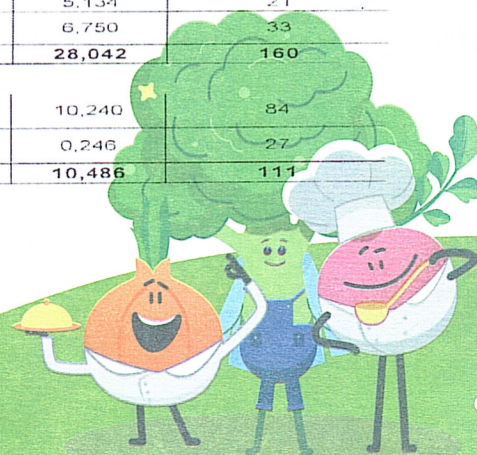
19 декабря 2024 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
<b>1-Салаты</b>						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/15		6,195	4,860	15,420	131
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		3,430	0,200	3,800	23
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,638	5,086	7,720	86
	<b>СРЕД:</b>		<b>2,936</b>	<b>2,657</b>	<b>10,327</b>	<b>74</b>
<b>1-Первые блюда</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		4,450	3,912	37,800	204
СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16
	<b>СРЕД:</b>		<b>4,710</b>	<b>5,412</b>	<b>38,160</b>	<b>220</b>
<b>2-Вторые блюда</b>						
РЫБА (ФИЛЕ) ПО - МОСКОВСКИ	70/20		17,024	14,728	1,790	209
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		12,028	13,735	7,071	197
	<b>СРЕД:</b>		<b>14,526</b>	<b>14,232</b>	<b>4,431</b>	<b>203</b>
<b>2-Самостоятельные вторые блюда</b>						
ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		20,449	16,359	44,197	406
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	40/160		15,440	19,290	51,200	430
БЛИНЧИКИ (п/ф) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 4шт/	180/20		11,340	8,396	56,900	390
	<b>СРЕД:</b>		<b>15,743</b>	<b>14,682</b>	<b>50,766</b>	<b>409</b>
<b>3-Гарниры</b>						
РИС ОТВАРНОЙ	180		4,501	6,521	48,017	269
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180		4,209	9,869	34,082	242
ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ОТВАРНАЯ	100		3,554	3,327	6,805	80
	<b>СРЕД:</b>		<b>4,772</b>	<b>6,449</b>	<b>33,517</b>	<b>211</b>
<b>4-Напитки</b>						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
	<b>СРЕД:</b>		<b>0,063</b>	<b>0,043</b>	<b>10,037</b>	<b>42</b>
<b>5-Хлеб</b>						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
	<b>СРЕД:</b>		<b>1,260</b>	<b>0,180</b>	<b>9,420</b>	<b>46</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>79,00</b>				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110		2,567	3,405	16,158	106
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С САХАРОМ	180/5		0,018	0,005	5,134	21
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
	<b>Итого:</b>	<b>9,20</b>	<b>3,335</b>	<b>3,56</b>	<b>28,042</b>	<b>160</b>
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200		1,420	4,133	10,240	84
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ ГОМУНИ	11		2,246	1,902	0,246	27
СУПОВ (ОТВАРНЫЕ)						
	<b>Итого:</b>	<b>16,00</b>	<b>3,666</b>	<b>6,035</b>	<b>10,486</b>	<b>111</b>



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

19 декабря 2024 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,775	5,166	12,300	103
СМЕТАНА	5		0,130	0,750	0,180	8
СОСИСКИ В ТЕСТЕ (тесто дрожжевое)	100		10,765	15,560	31,660	312
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>14,04</b>	<b>21,756</b>	<b>66,96</b>	<b>526</b>

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60		2,060	0,120	2,280	14
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	40/160		15,440	19,290	51,200	430
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>66,80</b>	<b>20,041</b>	<b>19,775</b>	<b>80,309</b>	<b>567</b>

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПОЛБЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		5,917	5,565	23,059	181
СЫРНИКИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СГУЩЁНКОЙ	70/5		9,700	11,790	21,520	231
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,020	0,000	7,990	32
БАТОН	25		1,875	0,725	12,850	66
<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>66,80</b>	<b>17,992</b>	<b>18,560</b>	<b>77,179</b>	<b>566</b>

КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		12,028	13,735	7,071	197
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЁННЫЙ (с паприкой)	140		3,274	7,676	26,508	188
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>16,823</b>	<b>21,716</b>	<b>55,068</b>	<b>494</b>



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

20 декабря 2024 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	250		5,870	5,545	19,280	151
ЭЛЕШ С ПТИЦЕЙ	100		10,182	17,783	34,158	338
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,800	0,064	18,460	79
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>17,852</b>	<b>23,592</b>	<b>80,898</b>	<b>612</b>

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60		0,420	0,060	1,140	7
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		12,060	15,310	15,920	238
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3,437	4,556	21,451	144
НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,020	0,000	7,990	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>66,80</b>	<b>18,457</b>	<b>20,286</b>	<b>65,341</b>	<b>512</b>

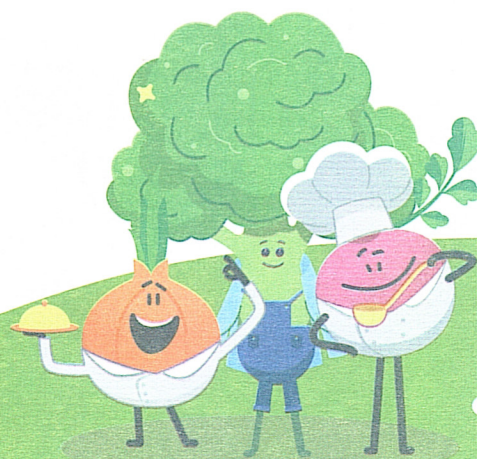
СЫР ПОРЦИЯМИ	15		3,945	3,990	-	53
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ И ПШЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		8,690	9,320	26,400	224
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ДМК	1/125		3,500	3,125	5,125	63
ВАФЛИ ВЕСОВЫЕ 1 шт/	21		1,100	1,426	9,740	56
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,100	0,100	12,430	52
БАТОН	25		1,875	0,725	12,850	66
<b>Итого:</b>	<b>541</b>	<b>66,80</b>	<b>19,210</b>	<b>17,961</b>	<b>66,545</b>	<b>448</b>

ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	45/45		13,165	13,799	2,958	189
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		6,622	5,399	41,875	242
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,500	0,300	13,500	77
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>21,367</b>	<b>19,578</b>	<b>70,273</b>	<b>557</b>



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

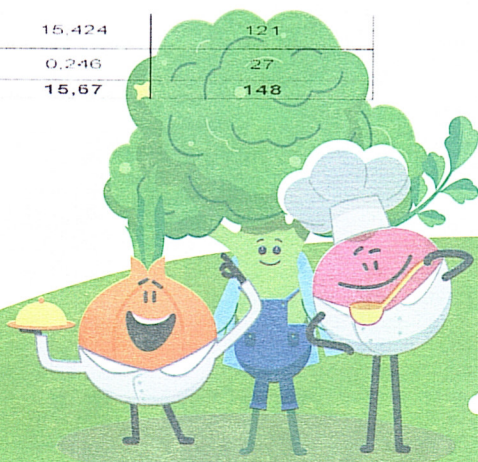
20 декабря 2024 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
<b>1-Салаты</b>						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,195	4,860	15,420	131
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100		1,490	5,251	10,071	94
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,552	5,085	9,408	91
<b>СРЕД:</b>			<b>2,429</b>	<b>3,919</b>	<b>11,555</b>	<b>93</b>
<b>1-Первые блюда</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	250		6,138	8,050	44,050	273
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10		0,032	1,583	5,945	42
<b>СРЕД:</b>			<b>7,070</b>	<b>9,633</b>	<b>49,995</b>	<b>315</b>
<b>2-Вторые блюда</b>						
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ГРУДОК ИНДЕЙКИ	50/50		13,069	16,170	2,513	208
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90		12,060	15,310	15,920	238
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90		10,690	12,037	8,367	184
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		11,400	15,710	8,600	222
<b>СРЕД:</b>			<b>11,805</b>	<b>14,807</b>	<b>8,900</b>	<b>213</b>
<b>3-Гарниры</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	50,249	291
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,053	4,882	43,087	240
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		4,125	5,467	25,741	173
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ	100		3,012	3,358	5,060	63
<b>СРЕД:</b>			<b>5,284</b>	<b>5,047</b>	<b>31,034</b>	<b>192</b>
<b>4-Напитки</b>						
ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200		-	-	13,100	53
<b>СРЕД:</b>					<b>10,542</b>	<b>43</b>
<b>5-Хлеб</b>						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
<b>СРЕД:</b>			<b>1,260</b>	<b>0,180</b>	<b>9,420</b>	<b>46</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>79,00</b>				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140		5,225	4,733	33,488	198
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С САХАРОМ	180/5		0,018	0,005	5,134	21
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>5,993</b>	<b>4,888</b>	<b>45,372</b>	<b>252</b>
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	200		4,605	4,436	15,424	121
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ (ОТВАРНЫЕ)	11		2,246	1,902	0,246	27
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>6,942</b>	<b>6,338</b>	<b>15,67</b>	<b>148</b>



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

21 декабря 2024 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рис)	250		2,120	2,878	17,435	104
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	50		3,671	7,300	36,458	227
НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ	200		-	-	9,980	40
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,250	0,250	11,250	55
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>7,041</b>	<b>10,428</b>	<b>75,123</b>	<b>426</b>

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56
ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		17,047	14,236	36,838	344
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8		0,021	0,005	7,989	32
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
<b>Итого:</b>	<b>523</b>	<b>66,80</b>	<b>20,068</b>	<b>15,081</b>	<b>75,427</b>	<b>523</b>

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	150/5		6,853	9,680	20,740	197
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 2 шт/	90/10		5,670	4,198	28,450	174
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46
БАТОН	25		1,875	0,725	12,850	66
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>66,80</b>	<b>15,013</b>	<b>15,106</b>	<b>84,950</b>	<b>540</b>

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50		5,700	7,860	4,400	113
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150		5,601	5,068	35,899	212
НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>12,901</b>	<b>13,638</b>	<b>72,629</b>	<b>473</b>



8(800)234-33-88  
poelidovolen.ru



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

21 декабря 2024 года

Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
-------------------	-------	------	----------	---------	-------------	--------------------

## 1-Салаты

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		6,137	5,086	7,720	86
	<b>СРЕД:</b>		1,059	2,783	9,740	71

## 1-Первые блюда

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рис)	250		3,625	9,387	44,050	275
	<b>СРЕД:</b>		3,625	9,387	44,050	275

## 2-Самостоятельные вторые блюда

ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		20,449	16,359	44,197	406
	<b>СРЕД:</b>		20,449	16,359	44,197	406

## 4-Напитки

ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41
	<b>СРЕД:</b>		0,029	0,003	9,156	38

## 5-Хлеб

ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47
	<b>СРЕД:</b>		1,260	0,180	9,420	46
	<b>ИТОГО:</b>	<b>79,00</b>				

ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ	140		16,422	5,808	34,343	255
ЧАЙ "ГРИНФИЛД" С САХАРОМ	180/5		0,018	0,005	5,134	21
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ)	15		0,750	0,150	6,750	33
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>17,19</b>	<b>5,963</b>	<b>46,227</b>	<b>309</b>

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рис)	200		1,696	2,302	13,948	84
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ (ОТВАРНЫЕ)	11		2,246	1,902	0,246	27
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>3,942</b>	<b>4,204</b>	<b>14,194</b>	<b>111</b>



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

