

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

19 апреля 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
(Комплекс 1)						
Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	Зшт/135/10		8,15	5,87	47,4	276
Чай с сахаром	200/15		0,21	0,05	15,02	61
Итого:		30,00	8,36	5,92	62,42	337
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным (батон)	35/15/15		6,69	15,88	18,11	243
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	150/5		5,84	5,26	38,48	232
Чай с сахаром	200/15		0,21	0,05	15,02	61
Итого:		30,00	12,74	21,19	71,61	536
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Овощи натуральные соленые (огурцы)	60		0,48	0,06	1,02	8
Котлеты "Школьные" запеченные (п/ф)	95		12,19	10,97	10,75	198
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5		3,50	8,26	21,83	176
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7		0,27	0,06	15,23	63
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		53,41	20,20	20,27	84,35	616
Горячий завтрак (старшие)						
Борщ Сибирский(с фасолью) с мясн.фрикадельками п/ф,со сметаной	250/22/5		8,45	10,5	16,5	197
Пицца с колбасой и сыром	85		11,91	10,5	39,8	303
Компот из замороженной вишни	200		0,2	0,05	26,6	108
Хлеб сельский	24		1,2	0,24	10,8	53
Итого:		48,00	21,76	21,29	93,7	661



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

19 апреля 2021 года

1 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,5	11,8	56
Овощи натуральные свежие (огурцы)	65		0,46	0,1	1,24	7
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками, яйцом, м/растит.	60		4,05	8,9	5,11	117
Сыр порциями	25		6,58	6,7		88
	сред.		2,89	4,0	4,53	67
1-ЫЕ БЛЮДА						
Борщ Сибирский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5		4,68	10,2	13,34	165
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Говядина тушёная	45/50		15,9	18,3	2,55	239
Бифштекс рубленый по-домашнему, огурцы солёные- доп.гарнир	90/30		13,7	13,4	8,9	208
Треска запечённая с сыром	60/5		11,2	5,32	2,12	101
Цыплята запечённые (с томатом)	120		32	30,1	1	404
Плов с куриными грудками, огурец солён.- доп.гарнир	80/200/20		25,4	37,3	55	659
Блинчики п/ф со сгущённым молоком	5шт/225/40		14,6	10,9	86,4	503
	сред.		18,21	16,8	3,64	238
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая рассыпчатая	180		6,9	6,2	43,5	258
Спагетти отварные с маслом	180/5		6,70	9,60	42,40	283
	сред.		6,80	7,9	42,95	271
НАПИТКИ						
Чай пакетированный чёрный, зелёный с сахаром	200/15				15	60
Напиток яблочный	200		0,1	0,1	26,4	108
Напиток лимонный	200		0,14	0,0	24,4	101
	сред.		0,08	0,0	21,93	90
Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/30		3,28	0,4	23,8	115
Итого с самост.блю дом-		73,00	26,26	28,6	120,9	853
Итого-		73,00	31,26	29,2	96,81	780

КОМПЛЕКС 1

Каша пшеничная вязкая	150		4,23	4,28	24,24	154
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Хлеб сельский	20			1	0,2	9
		8,00	5,23	4,48	48,21	258

КОМПЛЕКС 2

Бутерброд с маслом сливочным (хлеб белый 1 сорт)	25/8		2,00	6,00	12,00	112
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
		8,00	2,00	6,00	26,97	172

КОМПЛЕКС 3

Печенье сдобное «Вкусное»	2 шт/30		1,74	4,21	13,84	135
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
		8,00	1,74	4,21	28,81	195



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

20 апреля 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ВТОРНИК						
(Комплекс 1)						
Запеканка из творога (с ванилином) со сгущенным молоком	120/10		23,19	7,91	23,47	260
Чай с сахаром, лимоном	200/15/5		0,255	0,055	15,17	63
Итого:		30,00	23,45	7,97	38,64	323
(Комплекс 2)						
Сэндвич с сыром	70		12,62	11,08	27,09	261
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,917	5,565	25,06	181
Чай с сахаром, лимоном	200/15/5		0,255	0,055	15,17	63
Итого:		30,00	18,79	16,70	67,32	505
Горячее бесплатное питание младшие						
Салат из свежих огурцов	80		0,53	4,87	1,44	52
Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,20	15,08	33,97	322
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,16	0,16	27,87	115
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		53,41	20,17	20,55	87,04	604
Горячий завтрак (старшие)						
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками п/ф	250/22		6,37	5,92	21,2	164
Корж Яблочный	65		4,3	7,7	44	251
Напиток апельсиновый	200		0,14	0,0	24,4	101
Хлеб сельский	26		1,3	0,26	11,7	57
Итого:		48,00	12,11	13,90	101,4	573



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

20 апреля 2021 года

2 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимос:	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	140		0,56	0,6	13,7	66
Бутерброд с сыром (батон в/с)	40/25		12	11,0	26,6	256
Салат "Успех" (огурцы свеж, яйцо, сыр, масло растит.)	70		4	11,3	4,9	138
Салат из свежих огурцов	75		0,5	4,6	1,35	49
	сред.		4,27	6,9	11,64	127

1-ые БЛЮДА

Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) с мясными фрикадельками	250/11		4,6	4,4	21	143
--	--------	--	-----	-----	----	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Треска запечённая в соусе "Нежный"	55/15		10	4,0	0,3	77
Голень запечённая, огурцы солёные- доп. гарнир	100/40		23,1	23,0	1,36	306
Котлеты "Пожарские", огурцы солёные-доп. гарнир	95/40		12,8	12,3	11,1	205
Сосиски отварные с соусом Переменка огурцы солёные-доп. гар.	100/30/30		10,4	20,1	0,8	226
Грудки куриные (филе) в сливочно-томатном соусе (2вар.)	70/30		13,8	23,2	3,14	277
	сред.		14,01	16,5	3,35	218

ГАРНИРЫ

Рис отварной с маслом	200/5		4,73	11,4	49,4	314
Пюре картофельное	130		3	4,0	18,6	125
	сред.		3,87	7,7	33,98	220

НАПИТКИ

Чай с сахаром	200/15				15	60
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Компот из смеси сухофруктов	200		0,44	0,0	31,8	137
	сред.		0,15	0,0	19,96	83

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/30		3,28	0,4	23,8	115
----------------------------------	-------	--	------	-----	------	-----

Итого- 73,00 25,56 31,5 92,68 763,3

КОМПЛЕКС 1

Каша рисовая вязкая	150		2,30	4,13	23,94	142
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44,00
Итого		8,00	3,3	4,33	47,91	246

КОМПЛЕКС 2

Салат из свеклы отварной с маслом растительным	80		1,14	4,90	6,70	75
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1,0	0,1	30,56	128
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
Итого		8,00	3,14	5,18	46,28	247

КОМПЛЕКС 3

Печенье «Курочка Бакинское»	2 шт/30		2,33	10,41	19,17	133
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Итого		8,00	2,33	10,41	34,14	193

Директор
Калькулятор
Зав. производством



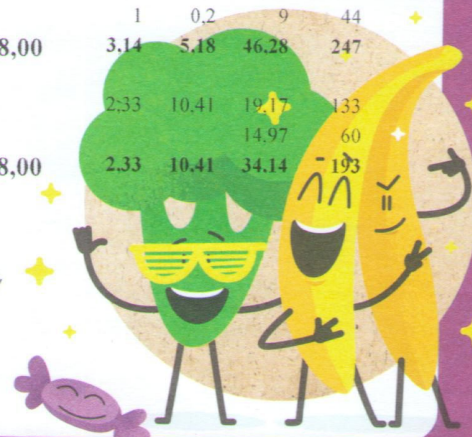
#poelidovolen

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

21 апреля 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
СРЕДА						
(Комплекс 1)						
Сосиски в тесте (крученныѐ)	100	10,34	15,3	31,4	307	
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/5	5,59	5,179	29,71	195	
Чай с сахаром, курагой	200/15/5	0,46	0,05	18,39	75	
Итого:		30,00	16,39	20,53	79,50	577
(Комплекс 2)						
Сыр (порционно)	20	5,26	5,32		70	
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	6,6	5,24	33,07	215	
Кофейный напиток с молоком	200	3,30	1,51	29,1	152	
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого:		30,00	17,44	12,31	76,93	508
Горячее бесплатное питание младшие						
Флоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,56	0,08	1,52	9	
Соус мясной "Болоньезе"	100	9,50	12,80	6,44	157	
Макаронь (гр. А) отварные (масло сливочное)	150	5,55	5,0	29,29	201	
Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	
Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого:		53,41	19,58	18,85	87,79	599
Горячий завтрак (старшие)						
Суп гороховый с гренками, с фрикадельками из птицы п/ф	250/10/22	16,22	11,1	28,8	282	
Эч-почмак с говядиной	100	6	4,9	40,3	229	
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108	
Хлеб сельский	30	1,5	0,3	13,5	66	
Итого:		48,00	23,82	16,43	109,0	685

Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

21 апреля 2021 года

3-ий день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимос:	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Овощи натуральные свежие (помидоры)	55		0,55	0,1	1,9	12
Яйцо под соусом "Переменка" с з/горошком (доп. гарнир)	48/5/5		6,5	8,5	0,9	106
	сред.		2,48	3,0	4,20	55

1-ые БЛЮДА

Суп гороховый с гречками, с фрикадельками из птицы	250/10/11		12,6	8,0	28,6	238
--	-----------	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Ежики мясные с рисом в соусе томатном	120/40		18,8	21,3	16,7	334
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные, огурцы солёные доп. гарнир	90/50		14,1	15,6	8,1	226
Треска запечённая с сыром, соусом Переменка	65/5/5		13,1	8,4	2,5	138
Шашлык из куриной грудки (с сметаной), с соусом Переменка	90/15		24	27,1	1,18	456
	сред.		17,52	18,1	7,13	289

ГАРНИРЫ

Макаронные изделия отварные с маслом сливоч.	180/5		6,70	9,60	42,40	283
Рагу овощное	150		2,8	7,3	17	145
Каша полбяная рассыпчатая с маслом	180/5		6,5	11,0	35	264
	сред.		5,33	9,3	31,47	231

НАПИТКИ

Чай с сахаром, лимоном	200/15/5		1,27	0,1	28,7	119
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,6	128
Напиток апельсиновый	200		0,14	0,0	24,4	101
	сред.		0,80	0,1	27,90	116

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с

	20/20		2,52	0,4	18,8	91
Итого-	73,00	28,66	30,8	89,5	781	
Итого с						
самост.блю	73,00	52,41	16,1	96,7	754	
дом-						

КОМПЛЕКС 1

Каша ячневая вязкая	150		5,26	4,17	33,54	193
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44,00
Итого	8,00	6,26	4,37	55,6	290	

КОМПЛЕКС 2

Бутерброд сыром (хлеб белый 1 сорт)	20/10		4,15	2,80	9,80	82
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Итого	8,00	4,15	2,80	24,77	142	

КОМПЛЕКС 3

Печенье «Морковное»	2 шт/30		1,8	8,4	19,15	146
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Итого	8,00	1,80	8,40	32,25	199	



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

22 апреля 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЧЕТВЕРГ						
(Комплекс 1)						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Каша вязкая молочная из манной крупы смаслом	150/5		5,72	5,083	31,64	202
Чай с сахаром, урюком	200/15/10		0,71	0,09	20,32	85
Хлеб пшеничный 1 сорт	34		2,58	0,27	16,73	80
Итого:	30,00		9,49	13,09	78,57	480
(Комплекс 2)						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Блинчики (п/ф) с абрикосовой начинкой	1 шт/60		3,3	2,1	20,1	114
Чай с сахаром, урюком	200/15/10		0,71	0,09	20,32	85
Итого:	30,00		4,41	2,59	50,22	246
Горячее бесплатное питание младшие						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60		0,66	0,12	2,28	14
Биточки рыбные из фарша минтая (п/ф)	100		12,2	10,5	9,43	160
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		3,47	8,18	17,49	177
Напиток из сухофруктов	200		0,55	0,03	34,71	151
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:	53,41		20,16	19,27	87,67	617
Горячий завтрак (старшие)						
Щи из свеж.капусты с картофелем,мясными фрикаделька-ми п/ф,со сметаной	250/22/10		6,67	10	9,72	157
Сосиски в тесте (кручённые)	100		10,34	15,30	31	307
Компот из замороженной компотной смеси	200		2,42	0,06	26,6	108
Хлеб пшеничный 1с	42		3,19	0,34	20,7	99
Итого:	48,00		22,62	25,70	88	671



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

22 апреля 2021 года

4 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Овощи натуральные свежие (огурцы)	55		0,39	0,1	1,05	6
Винегрет овощной (без лука)	100		1,3	10,2	7,93	129

сред. 0,70 3,55 6,26 61

1-ые БЛЮДА

Щи из свеж.капусты с картофелем, мясными фрикадельками	250/11		4,03	9,0	9,58	137
--	--------	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Гуляш из говядины	45/40		13,7	14,1	2,8	193
Люля-кебаб, сурцпы солёные- доп.гарнир	80/60		14,4	14,3	5,8	207
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	85/5		21,8	21,0	0,3	278
Рыбный киш из трески	140		17,5	21,4	28,5	378
Блинчики с абрикосовой начинкой, со сгущённым молоком	3шт/180/25		11,7	4,8	70	370
сред.			16,64	16,5	2,97	226

ГАРНИРЫ

Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5		6,9	9,8	43,5	291
Рис отварной с овощной смесью	150		5,3	6,6	43,2	253
Картофель запечённый (с паприкой)	120		2,81	6,6	22,7	162
сред.			5,00	7,67	36,47	235

НАПИТКИ

Чай пакетированный чёрный, зелёный с сахаром	200/15				15	60
Напиток яблочный	200		0,1	0,1	26,4	108
Компот из замороженной компотной смеси	200		2,42	0,1	26,6	108
сред.			0,84	0,1	22,66	92

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/30		3,28	0,4	23,8	115
----------------------------------	-------	--	------	-----	------	-----

Итого-самост.блюдо	73,00	26,45	28,2	92,12	729
Итого-дом-	73,00	21,28	24,7	96,51	697

КОМПЛЕКС 1

Пюре из бобовых с маслом (горох)	150/3		17,5	1,2	36,8	229
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
Итого		8,00	18,50	1,42	60,76	333

КОМПЛЕКС 2

Бутерброд с маслом сливочным (хлеб белый 1 сорт)	25/8		2,00	6,00	12,00	112
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Итого		8,00	2,00	6,00	26,97	172

КОМПЛЕКС 3

Печенье слоёное «Американер с кунжутом»	2 шт/30		2,7	9,34	17,4	147
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Итого		8,00	2,70	9,34	32,37	207

Директор
Калькулятор
Зав. производством

МБОУ «Гимназия №9»
Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

23 апреля 2021 года

5 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Огурцы, помидоры свежие с маслом	25/25/5		0,45	5,1	1,4	54
Бутерброд с сыром, маслом (батон в/с)	30/10/8		4,9	9,3	15,5	166

сред. 1,92 4,9 8,90 89

1-ые БЛЮДА

Суп картофельный	250		2,02	2,4	15,9	93
------------------	-----	--	------	-----	------	----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Треска тушёная с овощами (филе)	60/30		10,1	5,2	2,7	98
Котлеты "Школьные", огурцы солёные - доп. гарнир	95/40		14,8	14,4	9,42	223
Грудки куриные (филе) запечённые с сыром, томатом	80/3		21	23,5	0,3	3
Сосиски отварные с соусом Переменка огурцы солёные-доп. гар.	100/30/30		10,4	20,1	0,8	226
Голень куриная в сливочном маринаде, огурцы солёные	90/20		23,1	23,0	1,36	306

сред. 15,88 17,2 2,92 171

ГАРНИРЫ

Картофель тушёный	120		2,6	8,5	19,6	166
Спагетти отварные с маслом	200/5		7,43	6,7	47,3	279
	сред.		5,02	7,6	33,44	223

НАПИТКИ

Чай пакетированный с сахаром, лимоном, курагой	200/15/7/20		1,1		28,7	118
Компот из замороженной вишни	200		0,2	0,1	26,6	108
Какао с молоком	200		4	2,1	25,2	145
	сред.		1,77	0,7	26,82	124

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,8	91
----------------------------------	-------	--	------	-----	------	----

Итого с
самост.блю
дом-

Итого- 73,00 27,09 30,8 90,9 697

КОМПЛЕКС 1

Каша пшеничная вязкая	150		4,23	5,01	24,24	159
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44,00
Итого		8,00	5,23	5,21	46,34	256

КОМПЛЕКС 2

Салат из свеклы с соусом «Переменка»	80		1,12	4,50	6,73	72
Компот из смеси сухофруктов	200		0,4	0,02	31,8	137
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
Итого		8,00	2,56	4,72	47,53	253

КОМПЛЕКС 3

Печенье песочное	3 шт/48		3,6	4,7	29,76	201
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Итого		8,00	3,6	4,7	42,86	254

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

23 апреля 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПЯТНИЦА						
(Комплекс 1)						
Флоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Макаронь отварные с сыром, маслом сливочным	150/5		9,04	12,92	32,17	282
Чай с сахаром	200/15		0,21	0,05	15,02	61
Хлеб пшеничный 1 сорт	23		1,75	0,18	11,32	54
Итого:		30,00	11,40	13,55	68,31	444
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным (батон)	25/10/10		4,635	10,66	12,61	166
Каша молочная "Янтарная" с маслом сливочным	150/5		6,46	11,28	29,70	255
Чай с сахаром	200/15		0,21	0,05	15,02	61
Итого:		30,00	11,31	21,99	57,33	482
Горячее бесплатное питание младшие						
Флоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат из свежих огурцов	60		0,39	3,65	1,08	39
Плов с говядиной	50/150		15,13	16,09	20,56	278
Напиток апельсиновый	200		0,20	0,04	25,73	105
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		53,41	19,48	20,70	82,89	593
Горячий завтрак (старшие)						
Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф	250/22		6,28	6,2	23,1	161
Печенье сдобное "Американер"	3шт/54		4,824	16,8	31,3	264
Сок в ассортименте разливной 1л	200		1	0,2	20,2	92
Хлеб сельский	34		1,7	0,34	15,3	75
Итого:		48,00	13,80	23,57	89,9	592



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

24 апреля 2021 года

6 день

СУББОТА

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,5	11,8	56
Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0,1	1,02	8
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками, яйцом, м/растит.	60	4,05	8,9	5,11	117
сред.		2,27	4,7	8,44	87

1-ые БЛЮДА

Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,56	6,9	17,3	142
--------------------------------------	--------	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Пельмени "Для Умников и умниц" отварные соусом Переменка,	220/25	26	31,7	44,8	569
сред.		26,00	31,7	44,80	569,0

ГАРНИРЫ

сред.		0,00	0,0	0,00	0,0
--------------	--	------	-----	------	-----

НАПИТКИ

Сок в ассортименте разливной 1л	200	1	0,2	20,2	92
сред.		1,0	0,2	20,20	92

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,8	91
----------------------------------	-------	------	-----	------	----

Итого- 73,00 31,8 37,0 92,3 839

КОМПЛЕКС 1

Каша полбяная вязкая	150	3,6	4,6	19,4	134	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		31,8	137	
Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44,00	
Итого		8,00	5,04	4,82	60,2	315

КОМПЛЕКС 2

Бутерброд сыром (хлеб белый 1 сорт)	20/10	4,15	2,80	9,80	82	
Чай с сахаром	200/15			14,97	60	
Итого		8,00	4,15	2,80	24,77	142

КОМПЛЕКС 3

Печенье «Земеллах»	2 шт/30	2,33	10,41	19,17	133	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		31,8	137	
Итого		8,00	2,77	10,43	50,97	270



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

