

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

22 ноября 2021 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

## ПОНЕДЕЛЬНИК

### (Комплекс 1)

Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком  
Какао с молоком

2 шт/90/20	6,39	5,048	39	228
200	3,97	2,1	25,168	145
<b>Итого:</b>	<b>30,00</b>	<b>10,36</b>	<b>7,15</b>	<b>64,17</b>

### (Комплекс 2)

Бутерброд с сыром (батон)  
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом  
Какао с молоком

35/15	6,57	5,005	17,99	144
150/5	4,6	5,08	32,55	201
200	3,97	2,1	25,168	145
<b>Итого:</b>	<b>30,00</b>	<b>15,14</b>	<b>12,19</b>	<b>75,71</b>

### Горячее бесплатное питание младшие

Фрукты свежие (яблоки)  
Горошек зеленый отварной  
Плов из птицы (грудки куриные)  
Напиток из шиповника  
Хлеб ржано - пшеничный  
Хлеб пшеничный

120	0,48	0,48	11,76	56
25	1,45	1,57	2,53	28
40/120	14,30	16,22	29,63	324
200	0,012	0,001	10,18	41
25	1,25	0,25	11,25	55
30	2,28	0,24	14,76	71
<b>Итого:</b>	<b>53,41</b>	<b>19,77</b>	<b>18,76</b>	<b>575</b>

### Горячий завтрак (старшие)

Суп картофельный с фрикадельками из птицы п/ф  
Вак-балиш с мясом и рисом  
Чай с сахаром  
Хлеб ржано-пшеничный

250/22	5,69	6,0	17,8	148
90	9,4	12,50	29,5	270
200/8	0,02	0	7,9	32
28	1,4	0,28	12,6	62
<b>Итого:</b>	<b>48,00</b>	<b>16,53</b>	<b>18,78</b>	<b>512</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN

@DEPARTAMENT\_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

22 ноября 2021 года

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ	
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
Флоды свежие (яблоко)	120		0,48	0,48	11,8	56	
Салат из квашеной капусты (квашеная капуста, лук, сахар, масло растит.)	75		1,19	3,8	6,18	66	
Яйцо по соусом "Переменка" с зеленым горошком	48/10/5		6,54	11,3	1,08	132	
	сред.		2,74	5,18	6,34	85	
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>							
Суп картофельный с рисом, с мясными фрикадельками п/ф	200/11		3,44	3,8	14,2	105	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
Говядина тушёная	45/30		14	15,7	1,5	204	
Котлеты Аппетитные мясные куриные п/ф, мексиканская смесь с красной фасолью отварная (доп. гарнир)	90/30		17,09	16,7	7,63	270	
Горбуша по-Московски	75/20		19,1	14,1	1,94	212	
Голень куриная в сливочном маринаде, мексиканская смесь с красной фасолью отварная (доп. гарнир)	80/10/20		24,8	26,7	5,74	360	
	сред.		18,7	18,3	4,2	262	
<b>ГАРНИРЫ</b>							
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,6	5,4	41,9	242	
Картофель запечённый (с паприкой)	100		2,33	5,5	18,9	134	
	сред.		4,47	5,4	30,41	188	
<b>НАПИТКИ</b>							
Чай черный, зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32	
Напиток лимонный	200		0,14	0,0	24,4	101	
	сред.		0,07	0,01	16,22	66,5	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,4	79	
		Итого с					
		самост. бл	73,00	27,13	41,75	69,34	770
		юдом-					
		Итого-	73,00	28,16	29,27	73,54	680

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша пшеничная вязкая	150		4,23	4,28	24,24	154
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>4,98</b>	<b>4,43</b>	<b>44,09</b>	<b>240</b>
<b>КОМПЛЕКС 2</b>						
Бутерброд с сыром (хлеб белый 1с)	20/10		4,15	2,80	9,80	82
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>4,15</b>	<b>2,80</b>	<b>24,77</b>	<b>142</b>
<b>КОМПЛЕКС 3</b>						
Печенье сдобное Мягкое	1шт/15		0,22	0,97	9,51	77
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,1	0,0	8,15	34
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>0,28</b>	<b>0,98</b>	<b>17,66</b>	<b>111</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

#poelidovolen

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN  
@DEPARTAMENT.PRODOVOLSTVIYA

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

23 ноября 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>(Комплекс 1)</b>						
Пудинг из творога (с ванилином) со сгущенным молоком	100/10		20,37	8,70	23,35	255
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>20,39</b>	<b>8,70</b>	<b>31,34</b>	<b>287</b>
<b>(Комплекс 2)</b>						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	35/20/10		8,03	13,62	17,61	227
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,917	5,565	25,06	181
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>13,97</b>	<b>19,19</b>	<b>50,66</b>	<b>440</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Салат из моркови	60		0,63	6,04	9,34	95
Биточки рыбные из фарша минтая (п/ф)	90		12,50	5,88	21,56	178
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,31	6,83	22,05	165
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
<b>Итого:</b>		<b>53,41</b>	<b>19,74</b>	<b>19,19</b>	<b>84,70</b>	<b>585</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
Борщ с капустой, картофелем, с мясными фрикадельками,	250/22/5		5,7	9,2	12,8	157
Маффин Шоколадный	50		3,2	10,4	29,8	211
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,135	0,02	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный	31		1,55	0,31	14,0	68
<b>Итого:</b>		<b>48,00</b>	<b>10,59</b>	<b>19,93</b>	<b>67,7</b>	<b>482</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и Доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT\_PRODVOVOSTVIYA

#poelidovolen





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

23 ноября 2021 года

## 2 день

### Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Бутерброд с сыром	40/20		8,26	6,48	20,6	175
Салат "Мечта" (капуста св., кукуруза, э/гор. консер., масло растительное)	100		2,08	15,2	6	170
<b>сред.</b>			<b>3,62</b>	<b>7,4</b>	<b>13,10</b>	<b>135</b>

### 1-ые БЛЮДА

Борщ с капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы п/ф, со сметаной	250/11/5		3,8	7,5	12,6	134
--	----------	--	-----	-----	------	-----

### ВТОРЫЕ БЛЮДА

Горбуша запечённая с сыром (филе)	80/8		20,6	12,7	2,8	208
Бифштекс рубленый по-домашнему п/ф, цветная капуста отварная (доп. гарнир)	90/25		14,3	14,1	9,74	220
Гуляш из куриных грудок	80/50		21,8	27,2	3,33	346
Нагетсы куриные (п/ф), цветная капуста отварная (доп. гарнир)	5шт/80/25		17,4	20,9	3,7	270
<b>сред.</b>			<b>18,51</b>	<b>18,7</b>	<b>4,89</b>	<b>261</b>

### ГАРНИРЫ

Макаронные отварные с маслом	180/3		6,8	7,5	43,2	268
Капуста тушёная	100		2,35	4,1	10	88
<b>сред.</b>			<b>4,58</b>	<b>5,8</b>	<b>26,58</b>	<b>178</b>

### НАПИТКИ

Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
Напиток с витаминами "Витошка"	200				14,6	59
<b>сред.</b>			<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>11,28</b>	<b>47</b>

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

Итого с  
самост.бл  
юдом-

Итого- 73,00 28,62 32,24 69,97 689

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша рисовая вязкая	150		2,14	4,10	22,24	135
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>2,89</b>	<b>4,25</b>	<b>43,96</b>	<b>228</b>
<b>КОМПЛЕКС 2</b>						
Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит)	60		0,63	6,04	9,34	95
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>1,38</b>	<b>6,19</b>	<b>31,06</b>	<b>188</b>
<b>КОМПЛЕКС 3</b>						
Печенье сдобное "Шоколадное"	1шт/15		1,6	5,2	9,6	67
Кисель из концентрата	200				13,1	53
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>1,60</b>	<b>5,20</b>	<b>22,70</b>	<b>120</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT\_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

24 ноября 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>СРЕДА</b>						
<b>(Комплекс 1)</b>						
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,84	38
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,35	6,8	28,53	208
Кофейный напиток с молоком	200		3,30	1,51	29,1	152
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>11,47</b>	<b>9,21</b>	<b>75,75</b>	<b>450</b>
<b>(Комплекс 2)</b>						
Бутерброд с маслом (батон)	35/15		2,81	11,92	17,65	190
Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	150/5		5,72	5,08	31,64	202
Кофейный напиток с молоком	200		3,30	1,51	29,1	152
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>11,83</b>	<b>18,51</b>	<b>78,39</b>	<b>544</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Сыр порциями	30		5,09	5,98		105
Тефтели из говядины в соусе томатном (п/ф)	70/50		7,01	9,78	11,78	172
Макаронные изделия отварные	150		4,64	4,47	42,95	170
Чай с сахаром, лимоном	200/8/10		0,08	0,01	8,19	34
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
<b>Итого:</b>		<b>53,41</b>	<b>20,10</b>	<b>20,68</b>	<b>86,68</b>	<b>596</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
Суп картофельный с вермишелью, с фрикадельками из птицы п/ф	250/22		6,7	6,2	21,1	167
Пицца с курицей и сыром	85		14,90	17,60	30	340
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>22,62</b>	<b>24,00</b>	<b>68</b>	<b>583</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



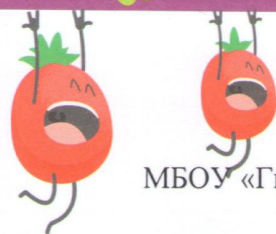
Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN  
@DEPARTAMENT\_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen





МБОУ «Гимназия №9»

# Меню

24 ноября 2021 года

3-ий день

Наименование блюд

	выход	стоимо	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	65		4,78	9,7	7,24	136
Салат Витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/раст) с яйцом	100/0,5шт		4,38	8,04	11,08	135
	<b>сред.</b>		<b>3,23</b>	<b>6,1</b>	<b>10,35</b>	<b>111</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Суп картофельный с вермишелью, с фрикадельками из птицы (п/ф)	250/11		4,75	4,7	21	146
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Люля-кебаб (п/ф), капуста брокколи отварная (доп. гарнир)	80/25		15,4	15,1	7	223
Цыплята запеченные	110		29,1	31,9	0,08	404
Горбуша запеченная с овощами	75/30		15,9	10,9	3,13	175
	<b>сред.</b>		<b>20,14</b>	<b>19,32</b>	<b>3,40</b>	<b>267</b>
Блинчики п/ф со сгущенным молоком	5шт/225/45		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	120		2,62	3,7	17,7	116
Рис отварной с овощной смесью (мексиканская смесь с красной фасолью)	180		6,4	8,0	52	303
	<b>сред.</b>		<b>4,51</b>	<b>5,9</b>	<b>34,85</b>	<b>210</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный, зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
	<b>сред.</b>		<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,97</b>	<b>41</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,8	91
	<b>Итого с самост. бл</b>	<b>73,00</b>	<b>21,39</b>	<b>18,69</b>	<b>133,9</b>	<b>795</b>
	<b>Итого- юдом-</b>	<b>73,00</b>	<b>30,43</b>	<b>31,67</b>	<b>77,42</b>	<b>719</b>

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Каша ячневая вязкая	150		5,26	4,17	33,54	193
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,0	8,15	34
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>6,07</b>	<b>4,33</b>	<b>48,44</b>	<b>260</b>
<b>КОМПЛЕКС 2</b>						
Салат Витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/раст.)	60		0,75	3,08	6,53	58
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>1,50</b>	<b>3,23</b>	<b>13,28</b>	<b>91</b>
<b>КОМПЛЕКС 3</b>						
Печенье Земелех	2шт/30		0,44	1,94	19,02	145
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>0,44</b>	<b>1,94</b>	<b>33,99</b>	<b>205</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

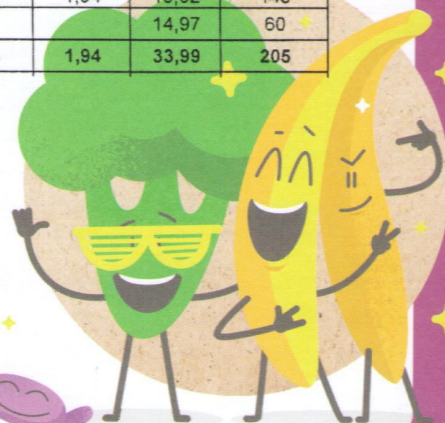


WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT\_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

25 ноября 2021 года

## Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

### ЧЕТВЕРГ

#### (Комплекс 1)

Плоды свежие (яблоки)	110		0,44	0,44	10,78	52
Блинчики (п/ф) с абрикосовой начинкой	1 шт/60		3,3	0,9	18,6	96
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,07	0,01	8,14	34
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>3,81</b>	<b>1,35</b>	<b>37,52</b>	<b>182</b>

#### (Комплекс 2)

Бутерброд с сыром (батон)	40/15		6,94	5,15	20,56	157
Макароны отварные с сыром, маслом сливочным	150/5		9,03	11,83	32,16	272
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,07	0,01	8,14	34
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>16,04</b>	<b>16,99</b>	<b>60,86</b>	<b>463</b>

### Горячее бесплатное питание младшие

Салат "Витаминный" (капуста, морковь, яблоки, сахар, масло)	80		0,96	4,12	8,72	77
Гуляш из куриных грудок	45/45		8,55	8,81	1,12	103
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,40	39,80	242
Напиток из шиповника	200		0,012	0,001	10,18	41
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,25	55
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
<b>Итого:</b>		<b>53,41</b>	<b>19,67</b>	<b>18,82</b>	<b>85,83</b>	<b>589</b>

### Горячий завтрак (старшие)

Щи из свеж.капусты с картофелем, мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/5		5,65	9,8	9,6	150
Кекс Волжский	50		3,2	10,4	29,8	211
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,94	49
Хлеб ржано-пшеничный	33		1,65	0,33	14,9	73
<b>Итого:</b>		<b>48,00</b>	<b>10,58</b>	<b>20,56</b>	<b>66</b>	<b>483</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

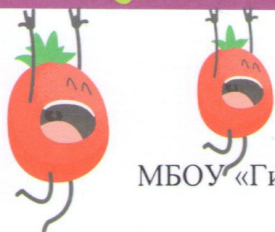


WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT\_PRODovolSTVIYA





МБОУ «Гимназия №9»

# Меню

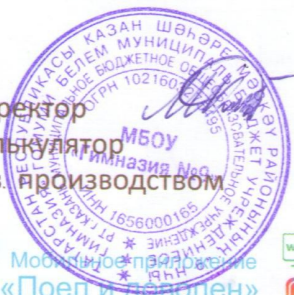
25 ноября 2021 года

4 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Яйцо по соусом "Переменка" с зеленым горошком	48/10/10		6,7	11,3	1,4	134
Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка"	100		5,18	6,8	7,39	112
	<b>сред.</b>		<b>4,13</b>	<b>6,20</b>	<b>7,18</b>	<b>102</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Щи из свеж.капусты с картофелем,фрикадельками из птицы п/ф со сметаной	250/11/5		3,84	7,6	9,28	122
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	75/10		21,7	23,2	2,7	308
Горбуша запечённая с сыром,соусом Переменка	80/8/8		20,6	17,1	3,14	249
	<b>сред.</b>		<b>21,14</b>	<b>20,12</b>	<b>2,92</b>	<b>279</b>
Мясо по-Милански	180		19,3	21,9	12,9	328
	<b>сред.</b>		<b>20,46</b>	<b>28,57</b>	<b>21,25</b>	<b>427</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,4	173
Рагу овощное	100		1,87	5,09	11,2	99
	<b>сред.</b>		<b>3,04</b>	<b>5,3</b>	<b>18,80</b>	<b>136</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай пакетированный с сахаром,лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
	<b>сред.</b>		<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>9,80</b>	<b>41</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,1	68
<b>Итого с самост.бл юдом-Итого-</b>		<b>73,00</b>	<b>26,57</b>	<b>35,06</b>	<b>52,35</b>	<b>638</b>
		<b>73,00</b>	<b>30,28</b>	<b>31,95</b>	<b>52,83</b>	<b>626</b>

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Пюре из бобовых с маслом (горох)	150/2		17,3	2,7	36,1	237
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>18,02</b>	<b>2,80</b>	<b>57,82</b>	<b>330</b>
<b>КОМПЛЕКС 2</b>						
Салат из свеклы с соусом Переменка	60		0,84	3,36	5,04	54
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>1,84</b>	<b>3,56</b>	<b>29,01</b>	<b>158</b>
<b>КОМПЛЕКС 3</b>						
Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	1шт/15		1,35	4,67	8,7	73
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,1	0,0	8,15	34
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>1,41</b>	<b>4,68</b>	<b>16,85</b>	<b>107</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

#poelidovolen



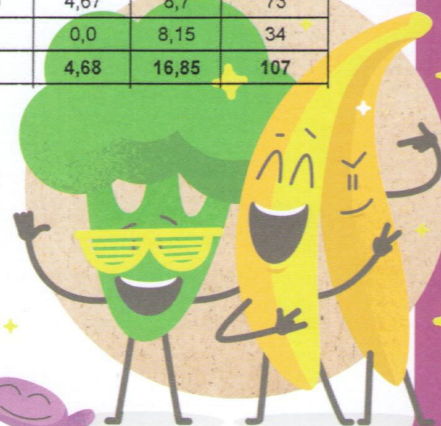
Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT\_PRODovolSTVIYA





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

26 ноября 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>(Комплекс 1)</b>						
Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2шт/70/15		19,3	5,85	23,3	226
Чай с молоком	200/8		1,52	0,755	10,389	59
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>20,80</b>	<b>6,61</b>	<b>33,71</b>	<b>285</b>
<b>(Комплекс 2)</b>						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/10		6,27	12,11	15,5	197
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5		6,6	5,24	33,07	215
Чай с молоком	200/8		1,52	0,755	10,389	59
<b>Итого:</b>		<b>30,00</b>	<b>14,39</b>	<b>18,11</b>	<b>58,96</b>	<b>471</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Салат из моркови	70		0,73	7,05	10,89	111
Картофель тушеный с фаршем	180		15,69	12,53	38,82	316,3
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,25	55
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
<b>Итого:</b>		<b>53,41</b>	<b>19,97</b>	<b>20,08</b>	<b>83,71</b>	<b>585</b>
<b>Горячий завтрак (старшие)</b>						
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками п/ф со сметаной	250/22/10		7,32	10,9	17,9	200
Корж Молочный	50		3,3	5,9	33,8	193
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный	35		1,75	0,35	15,8	77
<b>Итого:</b>		<b>48,00</b>	<b>12,49</b>	<b>17,18</b>	<b>79,1</b>	<b>518</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT\_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

26 ноября 2021 года

5 день

Наименование блюда

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

	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Салат из квашеной капусты (квашеная капуста, лук, сахар, масло растит.)	75		1,19	3,8	6,18	66
Бутерброд с сыром, маслом	30/10/10		5	10,8	15,11	179
<b>сред.</b>		<b>2,24</b>	<b>5,0</b>	<b>11,34</b>		<b>102</b>

**1-ые БЛЮДА**

Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10		2,54	6,9	17,3	142
--------------------------------------	--------	--	------	-----	------	-----

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

Горбуша запечённая	90		20,8	11,9	3,93	205
Говядина со стручковой фасолью	40/40		12,5	17,3	3,19	219
Котлеты "Школьные" (п/ф), европейская смесь отварная (доп. гарнир)	90/55		13,4	12,7	14,5	225
Шашлычок из куриной грудки на шампуре	90		15,5	18,0	1,13	227
<b>сред.</b>		<b>15,54</b>	<b>14,97</b>	<b>5,68</b>		<b>219</b>

**ГАРНИРЫ**

Каша полбяная рассыпчатая с маслом	180/5		6,5	11,0	35	264
Картофель тушёный	100		2,16	7,1	16,3	138
<b>сред.</b>		<b>4,33</b>	<b>9,0</b>	<b>25,65</b>		<b>201</b>

**НАПИТКИ**

Чай черный, зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,58</b>		<b>39</b>

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

Итого с самост.бл юдом-	<b>73,00</b>	<b>43,49</b>	<b>17,86</b>	<b>87,2</b>	<b>695</b>
<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>	<b>24,06</b>	<b>29,31</b>	<b>66,38</b>	<b>629</b>

Наименование блюдо	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша пшённая вязкая	150		4,23	5,01	24,24	159
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>4,98</b>	<b>5,16</b>	<b>44,09</b>	<b>245</b>
<b>КОМПЛЕКС 2</b>						
Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит)	60		0,63	6,04	9,34	95
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>1,38</b>	<b>6,19</b>	<b>31,06</b>	<b>188</b>
<b>КОМПЛЕКС 3</b>						
Печенье весовое	3шт/42		3,6	4,7	29,76	201
Кисель из концентрата	200				13,1	53
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>3,60</b>	<b>4,70</b>	<b>42,86</b>	<b>254</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

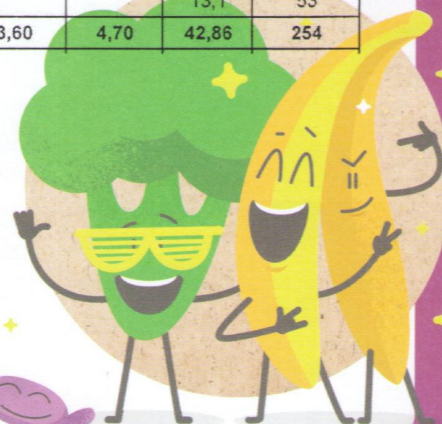


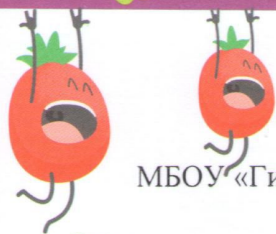
WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT\_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen





МБОУ «Гимназия №9»

# Меню

27 ноября 2021 года

6 день  
СУББОТА

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

Сыр порционно	20	5,26	5,32	70
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	150/5	17,8	15,5	31,4
Кекс "Волжский"	50	3,2	10,4	29,8
Чай пакетированный с сахаром,лимоном	200/8/7	0,06	0,0	8
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,25	0,3	11,3
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,84
<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>	<b>29,09</b>	<b>31,48</b>	<b>90,24</b>

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша полбяная вязкая	150		3,6	4,6	19,4	134
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>4,35</b>	<b>4,75</b>	<b>41,1</b>	<b>227</b>
<b>КОМПЛЕКС 2</b>						
Бутерброд с сыром (хлеб белый 1с)	20/10		4,15	2,80	9,80	82
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>4,15</b>	<b>2,80</b>	<b>24,77</b>	<b>142</b>
<b>КОМПЛЕКС 3</b>						
Печенье Земелах	2шт/30		0,44	1,94	19,02	145
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
<b>Итого:</b>		<b>8,00</b>	<b>0,44</b>	<b>1,94</b>	<b>33,99</b>	<b>205</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



[WWW.POELIDOVOLEN](http://WWW.POELIDOVOLEN)



[@DEPARTAMENT\\_PRODovolSTVIYA](https://www.instagram.com/DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA)

#poelidovolen

