

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

23 октября 2023 года

## Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### КОМПЛЕКС № 1

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/8		6,26	10,66	15,48	184
Каша вязкая молочная из пшённной крупы с маслом	150/5		5,6	5,98	18,66	151
Напиток из шиповника	180		0,01		9,16	37
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>11,87</b>	<b>16,64</b>	<b>43,30</b>	<b>372</b>

#### Горячее бесплатное питание младшие

Флоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Сыр порциями	20		5,26	5,32		70
Сосиски отварные	50		5,20	7,21	6,40	112
Каша вязкая молочная из пшённной крупы с маслом	150/5		5,6	5,98	18,66	151
Напиток из шиповника	180		0,01		9,16	37
Батон	30		2,25	0,87	17,99	79
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>66,80</b>	<b>18,80</b>	<b>19,86</b>	<b>63,97</b>	<b>505</b>

#### Салат - бар

Огурцы свежие порциями	60		1,62	6,1	6,92	90
Помидоры свежие порциями	20					
Фасоль консервированная	20					
Сушарики из пшеничного хлеба	10					
Масло растительное	5					
Суп картофельный	5					
	200		7,5	7,4	36,4	242
Грудка куриная в томатном соусе	45/45		10,45	6,5	3,27	113
Рис отварной	140		3,57	5,07	37,34	209
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	15/15		1,89	0,27	14,13	68
<b>Итого:</b>	<b>728</b>	<b>66,80</b>	<b>25,05</b>	<b>25,34</b>	<b>106,05</b>	<b>754</b>

#### Салат - бар

Огурцы свежие порциями	60		1,62	6,1	6,92	90
Помидоры свежие порциями	20					
Фасоль консервированная	20					
Сушарики из пшеничного хлеба	10					
Масло растительное	5					
Грудка куриная в томатном соусе	5					
	45/45		10,45	6,5	3,27	113
Рис отварной	140		3,57	5,07	37,34	209
<b>Напитки на выбор:</b>						
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,10	0,04	10,70	44
			0,06	0,02	9,35	38
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>66,80</b>	<b>16,95</b>	<b>18,77</b>	<b>66,30</b>	<b>496</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

23 октября 2023 года

1 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углв.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
<b>Салат-бар</b>	100		2	6,2	8,1	97
помидоры свежие	40					
огурцы свежие	40					
фасоль консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>1,63</b>	<b>6,13</b>	<b>11,80</b>	<b>110</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,8	117
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
Рыба (филе) по-Московски	85/20		21,4	14,9	1,9	227
Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	<b>сред.</b>		<b>14,57</b>	<b>13,00</b>	<b>4,43</b>	<b>192</b>
Плов с говядиной	40/120		11,1	13,3	34,5	305
Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
Рыбный киш	200		28,7	35,6	40,65	600
	<b>сред.</b>		<b>20,07</b>	<b>27,41</b>	<b>34,37</b>	<b>467</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
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>5,07</b>	<b>5,45</b>	<b>32,02</b>	<b>197</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
	<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,58</b>	<b>39,0</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
<b>Итого-</b>		<b>79,00</b>	<b>23,47</b>	<b>24,90</b>	<b>74,21</b>	<b>617</b>

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-д-ь	Ккал
Макаронные изделия отварные (с мас.растит.)	140		5,23	4,73	33,51	198
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>6,04</b>	<b>4,89</b>	<b>48,41</b>	<b>266</b>

Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11		3,84	4,0	15,94	116
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>3,84</b>	<b>3,95</b>	<b>15,9</b>	<b>116</b>

Комплекс № 1

Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
Рис отварной	160		4,089	5,8	42,67	239
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>15,38</b>	<b>16,65</b>	<b>68,7</b>	<b>490</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

24 октября 2023 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

**ВТОРНИК**

**КОМПЛЕКС № 1**

Десерт фруктовый (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Макаронные изделия отварные с сыром	150		7,9	7,01	38,2	254
Напиток из вишни	180		0,11	0,03	10,41	43
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>10,28</b>	<b>8,16</b>	<b>71,26</b>	<b>410</b>

**Горячее бесплатное питание младшие**

Десерт фруктовый (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Макаронные изделия отварные с сыром	150		7,9	7,01	38,2	254
Компот из замороженной вишни	180		0,11	0,03	10,41	43
Творог Детский (ДМК)	1/50		4,00	5,00	1,95	69
Батон	30		2,25	0,87	17,42	79
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>66,80</b>	<b>14,74</b>	<b>20,56</b>	<b>77,86</b>	<b>558</b>

Десерт фруктовый (яблоки)	50		0,4	0,4	9,8	47
<b>Салат - бар</b>	60		5,43	6,65	6,78	108
Огурцы свежие порциями	20					
Капуста белокачанная	20					
Кукуруза консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Щи из свежей капусты, картофелем	200		6,1	8,35	35,2	240
Жаркое по - домашнему	40/120		8,64	7,5	21,63	189
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	15/15		1,89	0,27	14,13	68
<b>Итого:</b>	<b>708</b>	<b>66,80</b>	<b>22,48</b>	<b>23,17</b>	<b>95,53</b>	<b>684</b>

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
<b>Салат - бар</b>	60		5,43	6,65	6,78	108
Огурцы свежие порциями	20					
Капуста белокачанная	20					
Кукуруза консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Жаркое по - домашнему	40/120		8,64	7,5	21,63	189
<b>Напитки на выбор:</b>						
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06		8,14	34
Напиток из вишни	200		0,12	0,90	30,80	131
			0,09	0,45	19,47	83
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>66,80</b>	<b>15,81</b>	<b>16,08</b>	<b>67,10</b>	<b>473</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

24 октября 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 свежые	120		0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с сыром (с батонем)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
<b>Салат-бар</b>	100		2	6,2	8,5	99
огурцы свежые	40					
капуста Пекинская	40					
кукуруза консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
зелень свежая	0,5					
<b>сред.</b>			<b>2,89</b>	<b>3,86</b>	<b>11,90</b>	<b>95</b>

1-ые БЛЮДА

Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Шашлык 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) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,8	14,2	3,2	221
<b>сред.</b>			<b>15,42</b>	<b>14,88</b>	<b>4,12</b>	<b>212</b>

Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/20		20,2	21,7	36,1	422
Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/120		10,3	10,9	21,6	226
<b>сред.</b>			<b>15,25</b>	<b>16,30</b>	<b>28,85</b>	<b>324</b>

ГАРНИРЫ

Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
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>5,21</b>	<b>6,68</b>	<b>36,45</b>	<b>228</b>

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
<b>сред.</b>			<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>9,80</b>	<b>40,00</b>

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
<b>Итого-</b>		<b>79,00</b>	<b>25,72</b>	<b>25,75</b>	<b>78,64</b>	<b>654</b>

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Каша пшённая вязкая	140		3,95	4,68	22,62	148
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>4,72</b>	<b>4,84</b>	<b>37,36</b>	<b>213</b>

Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	200/11/10		3,46	7,2	7,74	110
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>3,46</b>	<b>7,2</b>	<b>7,74</b>	<b>110</b>

Комплекс № 1

Шашлык из куриных грудок (с Переменной, на шампуре)	70		13,3	13,4	0,90	176
Капуста тушёная	100		2,4	4,1	10	88
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>16,47</b>	<b>17,65</b>	<b>25,55</b>	<b>329</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

25 октября 2023 года

## Наименование продуктов СРЕДА

### КОМПЛЕКС № 1

Масло сливочное (порциями)  
Блинчики со сгущённым молоком  
Чай с сахаром, лимоном  
Батон

Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
10		0,08	7,25	0,08	66
2 шт/90/10		5,67	7,19	10,45	139
180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
36		2,7	1,04	18,5	94
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>8,51</b>	<b>15,49</b>	<b>36,37</b>	<b>330</b>

## Горячее бесплатное питание младшие

Плоды свежие (яблоки)  
Запеканка рисовая с творогом  
Чай с сахаром, лимоном  
Печенье сдобное "Американер с кунжутом"  
Батон

120		0,48	0,48	11,76	56
140		12,89	15,21	35,6	261
180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
2 шт/30		2,72	3,8	4,1	60
25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>	<b>507</b>	<b>66,80</b>	<b>18,02</b>	<b>20,22</b>	<b>474</b>

## Салат - бар

Свекла отварная  
Морковь свежая порциями  
Зеленый горошек консервированный  
Сухарики из пшеничного хлеба  
Масло растительное  
Суп картофельный с горохом  
Сосиски отварные  
Макаронные изделия отварные  
Чай с сахаром  
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)

60		2,53	6,1	15,07	125
20					
20					
10					
5					
5					
200		5,8	4,72	30,6	188
2 шт/100		8,60	4,80	11,75	125
140		5,39	6,65	29,98	201
200/8		0,02		7,99	32
15/15		1,89	0,27	14,13	68
<b>Итого:</b>	<b>738</b>	<b>66,80</b>	<b>24,23</b>	<b>22,54</b>	<b>109,52</b>

## Салат - бар

Свекла отварная  
Морковь свежая порциями  
Зеленый горошек консервированный  
Сухарики из пшеничного хлеба  
Масло растительное  
Сосиски отварные  
Макаронны отварные с сыром  
Напитки на выбор:  
Чай с сахаром  
Напиток яблочный  
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)

60		2,53	6,1	15,07	125
20					
20					
10					
5					
5					
2 шт/100		8,60	4,80	11,75	125
140		5,39	6,65	29,98	201
200/8		0,02		7,99	32
200		0,10	0,10	12,40	52
		0,06	0,01	10,20	42
10/10		1,25	1,08	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>66,80</b>	<b>17,83</b>	<b>18,64</b>	<b>76,42</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)254-33-88



@depta.kzn

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

25 октября 2023 года

3-ий день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
Салат-бар	100		2,1	6,2	11,7	112
морковь свежая	40					
свекла отварная	40					
кукуруза консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					

Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	<b>сред.</b>		<b>1,66</b>	<b>6,13</b>	<b>13,00</b>	<b>115</b>

**1-ые БЛЮДА**

Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
Суп картофельный с горохом, с гречками	250/10		7	6,3	26,4	191

**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)	90		20,8	11,9	3,9	205
Сосиски отварные с соусом Переменка	2шт/100/20		10,5	31,1	1,6	329
	<b>сред.</b>		<b>15,47</b>	<b>18,00</b>	<b>4,40</b>	<b>242</b>
Сырники "Классические" со сгущенным молоком	3шт/105/30		28	9,4	42,5	371
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,0	24,9	331
	<b>сред.</b>		<b>20,50</b>	<b>14,70</b>	<b>33,70</b>	<b>351</b>

**ГАРНИРЫ**

Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,6	3,3	8,9	80
	<b>сред.</b>		<b>4,70</b>	<b>6,04</b>	<b>28,13</b>	<b>186</b>

**НАПИТКИ**

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток яблочный	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
<b>Итого-</b>		<b>79,00</b>	<b>24,35</b>	<b>30,53</b>	<b>74,92</b>	<b>676</b>

Наименование блюд	Выход	стоимост	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
Каша полбяная вязкая	140		3,40	4,30	18,1	125
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>4,17</b>	<b>4,46</b>	<b>32,84</b>	<b>190</b>

Суп картофельный с горохом, с гречками, мясными фрикадельками	200/10/11		7,62	7,0	22,6	184
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>7,62</b>	<b>6,95</b>	<b>22,6</b>	<b>184</b>

**Комплекс № 1**

Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,1	25	331
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>14,52</b>	<b>20,40</b>	<b>46,40</b>	<b>429</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

26 октября 2023 года

## Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

### ЧЕТВЕРГ

#### КОМПЛЕКС № 1

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		5,6	5,98	18,66	151
Кисель из концентрата	180				11,79	47
Батон	45		3,37	1,3	23,13	118
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>12,99</b>	<b>18,52</b>	<b>53,66</b>	<b>435</b>

#### Горячее бесплатное питание младшие

Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,6	5,98	18,66	151
Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2 шт/70/15		8,76	10,22	12,2	178
Кисель из концентрата	180				11,79	47
Вафли весовые	1 шт/20		1,63	1,12	10,5	59
Батон	30		2,25	0,87	17,42	79
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>66,80</b>	<b>18,72</b>	<b>18,67</b>	<b>82,33</b>	<b>570</b>

Десерт фруктовый (яблоки)	50		0,4	0,4	9,8	47
Салат - бар	60		1,95	6,18	12,3	112
Помидоры свежие порциями	20					
Морковь свежая порциями	20					
Кукуруза консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Рассольник Ленинградский	200		7,8	10,06	30,8	245
Плов с куриными грудками	40/120		13,14	12,00	34,00	297
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	15/15		1,89	0,27	14,13	68
<b>Итого:</b>	<b>708</b>	<b>66,80</b>	<b>23,25</b>	<b>22,73</b>	<b>96,72</b>	<b>689</b>

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат - бар	60		1,95	6,18	12,3	112
Помидоры свежие порциями	20					
Морковь свежая порциями	20					
Кукуруза консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Плов с куриными грудками	40/120		13,14	12,00	34,00	297
Сок	180		0,90	0,18	18,20	83
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>66,80</b>	<b>17,64</b>	<b>19,84</b>	<b>83,72</b>	<b>585</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

26 октября 2023 года

4 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
<b>Салат-бар</b>	100		1,9	6,2	9,2	102
помидоры свежие	40					
морковь свежая	40					
горошек зелёный консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
	<b>сред.</b>		<b>2,86</b>	<b>3,86</b>	<b>12,13</b>	<b>96</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10		2,56	6,9	17,26	142
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Рыба запечённая с овощами	90/30		19	11,9	3,1	196
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90		13,8	14,7	8	216
Гуляш из куриных грудок	60/40		17,3	17,3	2,60	236
Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
	<b>сред.</b>		<b>19,20</b>	<b>17,10</b>	<b>3,68</b>	<b>245</b>
Гречка с фаршем и овощами	200		18,1	15,1	48	400
Плов с куриными грудками	50/150		18,9	22,1	40	442
Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
	<b>сред.</b>		<b>19,13</b>	<b>23,51</b>	<b>38,65</b>	<b>446</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Спагетти отварные (масло сливоч.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,44	175
	<b>сред.</b>		<b>5,09</b>	<b>6,06</b>	<b>39,18</b>	<b>233</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный 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</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,52	0,4	18,84	91
<b>Итого-</b>		<b>79,00</b>	<b>29,76</b>	<b>27,39</b>	<b>83,47</b>	<b>705</b>

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
Каша Геркулесовая вязкая	150		4	5,8	20	148
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>4,77</b>	<b>5,96</b>	<b>34,74</b>	<b>213</b>

Рассольник Ленинградский с куриными грудками, со сметаной	200/10/10		3,91	7,4	14	139
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>3,91</b>	<b>7,35</b>	<b>14</b>	<b>139</b>

**Комплекс № 1**

Цыплята запечённые	90		24,03	22,1	0,9	299
Рагу овощное	120		2,28	6,12	13,44	119
Компот из плодов сушёных (урук)	200		0,80	0,06	18,50	79
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>27,86</b>	<b>28,38</b>	<b>39,59</b>	<b>530</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

27 октября 2023 года

5 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
<b>Салат-бар</b>	100		2,21	6,1	9,6	103
капуста свежая	40					
морковь свежая	40					
горошек зелёный консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
<b>сред.</b>			<b>1,70</b>	<b>6,09</b>	<b>12,30</b>	<b>112</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10		2,04	6,7	12,66	119
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Рыба (филе) по-Итальянски с сыром	90/10		17,6	10,9	3,6	183
Шашлык из куриных грудок (с перемешкой, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
Биточки рыбные из минтая	90		6,2	5,9	5,9	135
<b>сред.</b>			<b>13,68</b>	<b>12,56</b>	<b>4,37</b>	<b>191</b>
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/30		28	9,4	42,5	371
<b>сред.</b>			<b>28,00</b>	<b>9,40</b>	<b>42,50</b>	<b>371</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
<b>сред.</b>			<b>4,79</b>	<b>6,72</b>	<b>29,90</b>	<b>200</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
<b>сред.</b>			<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>9,10</b>	<b>37</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,52	0,4	18,84	91
<b>Итого-</b>		<b>79,00</b>	<b>22,69</b>	<b>25,73</b>	<b>74,51</b>	<b>630</b>

Наименование блюда	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
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>

Борщ со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10		3,86	8,3	12,76	141
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>3,86</b>	<b>8,25</b>	<b>12,8</b>	<b>141</b>

Комплекс № 1

Котлеты мясо-картофельные	90		7,1	5,1	10,9	118
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,6	48
Хлеб пшеничный (белый)	35		2,66	0,28	17,2	82
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>14,08</b>	<b>10,98</b>	<b>66,13</b>	<b>421</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn