

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

29 мая 2023 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ПОНЕДЕЛЬНИК

КОМПЛЕКС № 1

Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком

3шт/135/20 8,86 6,72 52,95 309

Чай с сахаром

180/7 0,01 7,19 29

Итого: 35,00 8,87 6,72 60,14 338

Горячее бесплатное питание младшие

Фрукты свежие

100 0,4 0,4 9,8 47

Овощи натуральные свежие (огурцы)

60 0,42 0,06 1,14 7

Ёжики мясные с рисом в соусе томатном

60/40 9,56 10,92 9 170

Макаронные изделия отварные

150 5,64 4,46 35,94 207

Компот из замороженной компотной смеси

180 0,12 0,02 10,03 41

Хлеб ржано - пшеничный

30 1,5 0,3 13,5 66

Итого: 620 62,10 17,64 16,16 79,41 538

Горячее бесплатное питание младшие

Сыр порциями

15 3,94 3,99 53

Фрукты свежие (яблоки)

120 0,48 0,48 11,76 56

Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом

150/5 5,6 5,98 18,66 151

Блинчики со сгущенным молоком

1 шт/45/10 3,19 2,52 19,5 114

Кофейный напиток с молоком

180 2,97 1,35 18,96 108

Батон

35 2,62 1,01 17,99 92

Итого: 560 62,10 18,80 15,33 86,87 574

Комплекс № 1

Сосиски отварные

2шт/100 10,4 20,2 0,8 226

Рис отварной

150 3,83 5,4 40 224

Чай с сахаром

200/8 0,02 0,001 7,9 32

Хлеб ржано - пшеничный

15 0,75 0,15 6,8 33

Итого: 55,00 15,00 25,78 55,45 515

Комплекс № 2

Фрукты свежие (яблоки)

100 0,4 0,4 9,8 47

Суп картофельный с горохом

250 5,87 5,5 19,28 151

Пицца с сыром

85 13,60 11,40 24 252

Напиток из шиповника

200 0,01 10,2 41

Хлеб ржано - пшеничный

15 0,75 0,15 6,8 33

Итого: 55,00 20,63 17,49 69,7 524

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

29 мая 2023 года

1 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,1	1,14	7
Салат "Итальянские каникулы" (фасоль, помидоры св.огурцы сол.)	70		1,8	5,9	4,9	80
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		5,15	10,5	7,8	147
	<b>сред.</b>		<b>2,03</b>	<b>5,71</b>	<b>7,83</b>	<b>92</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11		7,76	7,2	19,4	174
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Котлеты Аппетитные	90		13,8	14,7	8	216
Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	13,7	1,8	212
Грудка куриная в томатном соусе	60/40		9,9	10,6	3,6	150
	<b>сред.</b>		<b>14,63</b>	<b>13,00</b>	<b>4,47</b>	<b>193</b>
Плов с говядиной	50/150		11,9	15,0	42,76	357
Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
Рыбный киш	180		25,9	32,06	36,563	540
	<b>сред.</b>		<b>19,39</b>	<b>26,80</b>	<b>35,76</b>	<b>464</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,2	291
Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Овощная смесь (Европейская) отварная	120		4,68	4,32	10,56	96
	<b>сред.</b>		<b>6,48</b>	<b>5,40</b>	<b>34,62</b>	<b>212</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих яблок	200		0,08	0,1	11,9	49
	<b>сред.</b>		<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,95</b>	<b>40,5</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,5	21,1	102
<b>Итого-</b>		<b>79,00</b>				

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Макаронные изделия 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>

Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/22		9,6	8,7	19,5	195
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>9,60</b>	<b>8,70</b>	<b>19,5</b>	<b>195</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

30 мая 2023 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>КОМПЛЕКС № 1</b>						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/10		6,27	12,11	15,5	197
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	150/5		5,84	5,26	38,48	232
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>12,17</b>	<b>17,38</b>	<b>61,32</b>	<b>460</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Грудка куриная (филе) по - французски	170		16,06	17,20	35,96	363
Овощи натуральные солёные( огурцы)- доп.гарнир	20		0,22	0,04	0,76	5
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>62,10</b>	<b>19,26</b>	<b>18,01</b>	<b>72,70</b>	<b>537</b>
<b>Горячее бесплатное питание младшие</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Макаронные изделия отварные с сыром, маслом	150/5		12,03	6,03	22,8	193
Напиток из шиповника	180		0,01		9,16	37
Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	2 шт/30		2,73	3,32	14,32	101
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>62,10</b>	<b>17,20</b>	<b>17,80</b>	<b>70,97</b>	<b>519</b>
<b>Комплекс № 1</b>						
Шашлычок из куриных грудок (с Переменкой, на шампуре)	80		13,8	14,0	1,00	184
Каша гречневая вязкая	150		3,5	4,6	22	144
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,6	128
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>19,30</b>	<b>18,88</b>	<b>62,60</b>	<b>500</b>
<b>Комплекс № 2</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Борщ со свежей капустой, картофелем, фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,8	7,5	12,6	134
Маффин Шоколадный	50		3,78	14,4	22,32	234
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,0	11,57	48
Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>9,35</b>	<b>22,57</b>	<b>67,5</b>	<b>518</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

30 мая 2023 года

2 день

Наименование блюд

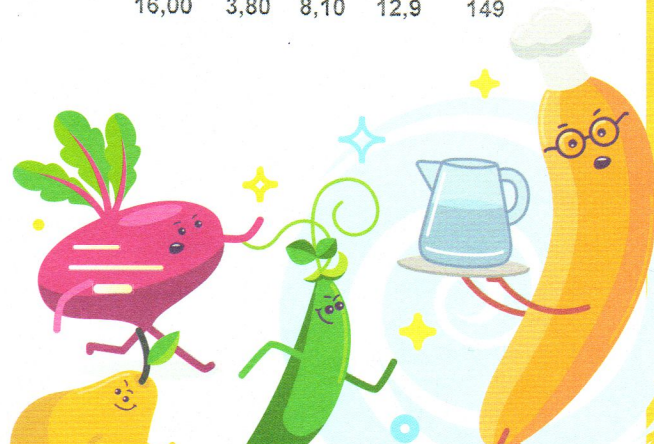
Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Овощи натуральные свежие (помидоры)	70		0,77	0,1	2,7	17
Яйцо под соусом Переменка с з/горошком	48/10/10		6,7	11,3	1,4	134
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
	сред.		3,87	5,93	6,94	98
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Борщ со свеж.капустой,картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
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		19,5	13,0	0,4	197
	сред.		15,34	14,58	3,42	206
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/20		20,2	21,7	36,1	422
Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,1	16	21,5	295
	сред.		16,10	16,00	21,50	295
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
Спагетти отварные (масло сливоч.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Капуста тушеная	180		4,32	7,4	18,24	160
	сред.		4,99	6,37	29,27	196
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,10	0,01	9,64	40,00
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/30		3,32	0,6	25,308	122
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>					

Наименование блюд	Выход	стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша пшеничная вязкая	150		4,23	5,01	24,24	159
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>5,25</b>	<b>5,22</b>	<b>41,23</b>	<b>235</b>

Борщ с капустой, картофелем, с мясными фрикадельками со сметаной	250/11/15		3,8	8,1	12,9	149
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>3,80</b>	<b>8,10</b>	<b>12,9</b>	<b>149</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

31 мая 2023 года

## Наименование продуктов СРЕДА

### КОМПЛЕКС № 1

Масло сливочное (порциями)

Макаронные изделия отварные с сыром

Чай с сахаром

Печенье весовое

Батон

Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
10		0,08	7,25	0,08	66
150		8,99	8,21	32,12	239
180/7		0,01		7,19	29
2 шт/30		2,07	4,14	22,2	134
40		3,00	1,16	20,56	105
<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>14,15</b>	<b>20,76</b>	<b>82,18</b>	<b>573</b>

## Горячее бесплатное питание младшие

Ассорти овощное (помидоры, огурцы свежие с маслом)

Гуляш из говядины

Рис отварной

Чай с сахаром

Хлеб ржано - пшеничный

Хлеб пшеничный

30/30/5		0,54	5,08	1,71	55	
35/35		10,64	8,37	3,99	134	
150		3,83	5,43	40,01	224	
180/7		0,02		7,19	29	
15		0,75	0,15	6,75	33	
15		1,14	0,12	7,38	35	
<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>62,10</b>	<b>16,92</b>	<b>19,15</b>	<b>67,03</b>	<b>510</b>

## Горячее бесплатное питание младшие

Фрукты свежие (яблоки)

Сырники "Классические" со сгущенным молоком

Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом

Кисель из концентрата

Батон

120		0,48	0,48	11,76	56	
2 шт/70/15		8,76	10,22	17,1	194	
150/5		5,91	5,56	25,05	181	
180				11,79	47	
35		2,62	1,01	17,99	92	
<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>62,10</b>	<b>17,77</b>	<b>17,27</b>	<b>83,69</b>	<b>570</b>

## Комплекс № 1

Запеканка картофельная с мясом, маслом

Чай с сахаром, лимоном

Хлеб ржано - пшеничный

200/5		14,5	21,9	27,7	364
200/8/5		0,07	0,01	8,1	34
15		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>15,32</b>	<b>22,06</b>	<b>42,55</b>	<b>431</b>

## Комплекс № 2

Суп картофельный с вермишелью, фрикадельк. из птицы

Элеш (филе куриное)

Сок в ассортименте разливной 1л

Хлеб ржано - пшеничный

250/22		7,63	7,1	21,49	181
100		6,0	4,90	40,0	229
200		1,35	0,27	12,15	59
20		1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>15,98</b>	<b>12,45</b>	<b>82,6</b>	<b>513</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

31 мая 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	100		0,4	0,4	9,8	47
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,1	1,14	7
Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, м/раст.)	80		3,6	8,4	1,20	95
Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
Икра кабачковая	60		1,14	5,3	4,6	71
	<b>сред.</b>		<b>2,15</b>	<b>4,73</b>	<b>3,65</b>	<b>67</b>

**1-ые БЛЮДА**

Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельк.	250/11		4,7	4,7	21	145
--	--------	--	-----	-----	----	-----

**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 запеченая (филе)	75		17,4	5,0	3,3214	128
Нагетсы куриные	4шт/64		13	15,8	2,256	200
	<b>сред.</b>		<b>15,24</b>	<b>12,45</b>	<b>4,42</b>	<b>190</b>
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
Плов с говядиной	50/150		11,9	15,0	42,76	357
	<b>сред.</b>		<b>19,10</b>	<b>21,95</b>	<b>43,43</b>	<b>362</b>

**ГАРНИРЫ**

Картофель запечённый (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
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>13,48</b>	<b>20,72</b>	<b>92,7</b>	<b>607,00</b>

**НАПИТКИ**

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Кисель из концентрата	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
---	-------	--	------	-----	-------	----

Итого- 79,00

Наименование блюд	Выход	стоимост	Белки	Жиры	Угл-дь	Ккал
<b>КОМПЛЕКС 1</b>						
Каша полбяная вязкая	150		3,64	4,61	19,4	134
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>4,66</b>	<b>4,82</b>	<b>36,38</b>	<b>210</b>

Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельками	250/11		4,7	4,5	20,9	144
<b>Итого:</b>		<b>16,00</b>	<b>4,70</b>	<b>4,50</b>	<b>20,9</b>	<b>144</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

