

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

29 ноября 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
(Комплекс 1)						
Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	2 шт/90/20		6,39	5,048	39	228
Какао с молоком	200		3,97	2,1	25,168	145
Итого:		30,00	10,36	7,15	64,17	373
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром (батон)	35/15		6,57	5,005	17,99	144
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Какао с молоком	200		3,97	2,1	25,168	145
Итого:		30,00	15,14	12,19	75,71	490
Горячее бесплатное питание младшие						
Сыр порциями	30		5,09	5,98		105
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном (п/ф)	60/40		7,01	9,78	4,78	152
Макаронные изделия отварные	150		4,64	4,47	42,95	170
Напиток яблочный	200		0,10	0,10	16,40	74
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		53,41	20,12	20,77	87,89	616
Горячий завтрак (старшие)						
Суп Любительский с мясными фрикадельками п/ф	250/22		6,12	6,05	18,80	177
Вак-балиш с мясом и рисом	90		9,4	12,50	29,5	270
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,07	0,0	8,14	34
Хлеб ржано-пшеничный	27		1,35	0,27	12,2	59
Итого:		48,00	16,96	18,83	68,6	540



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

29 ноября 2021 года

1 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ	
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)							
Салат "Мечта" (капуста свеж, кукуруза, зел.горошек, масло растительное)	70		1,45	10,67	4,2	119	
Салат из моркови с яблоками (морковь, яблоки, сахар, масло раст.)	100		0,99	10,1	8,78	132	
Сыр порционнo	20		5,26	5,3		70	
	сред.		2,57	8,71	4,33	107	
1-ЫЕ БЛЮДА							
Суп Любительский с гречневой крупой	250		2,53	3,0	18,57	112	
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
Говядина тушёная	50/30		15,7	17,3	1,53	224	
Ёжики мясные (п/ф) в томатном соусе	120/50		18,8	21,3	16,5	333	
Горбуша по-Московски	85/20		21,4	14,9	1,94	227	
Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	85/10		24,1	26,8	0,3	340	
	сред.		19,98	20,06	5,06	281	
ГАРНИРЫ							
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,6	5,4	41,9	242	
Картофель запечённый	90		2,1	4,9	17	121	
	сред.		4,35	5,2	29,46	182	
НАПИТКИ							
Чай черный,зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32	
Компот из свежих яблок	200		0,08	0,1	11,9	49	
	сред.		0,04	0,04	9,97	41	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,1	68	
		Итого с					
		самост.бл	73,00	28,48	48,20	61,31	800
		юдом-					
		Итого-	73,00	28,83	34,25	62,94	678

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Макароньы отварные (с мас.растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,00	6,60	5,27	58,0	309
КОМПЛЕКС 2						
Салат из моркови с яблоками	50		0,50	5,07	4,39	66
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,00	1,50	5,27	28,36	170
КОМПЛЕКС 3						
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
Итого:		8,00	0,28	0,98	17,66	111



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»

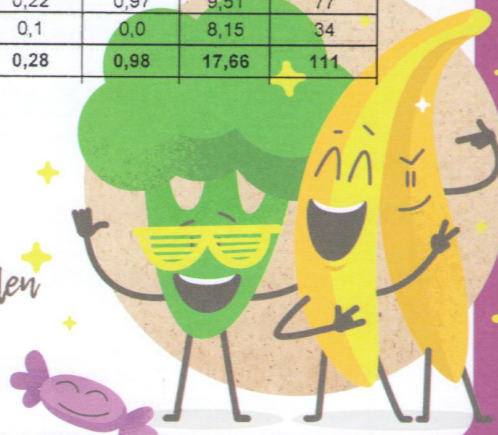


WWW.POELIDOVLEN



@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

30 ноября 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ВТОРНИК						
(Комплекс 1)						
Вареники с творогом, сгущенным молоком	8шт/160/20		22,09	8,04	48,36	358
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Итого:		30,00	22,15	8,05	56,50	392
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	35/20/10		8,04	13,62	17,62	227
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,917	5,565	25,06	181
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,07	0,01	8,14	34
Итого:		30,00	14,02	19,20	50,82	442
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат из белокачанной капусты	80		1,24	3,06	7,52	72
Плов из птицы (грудки куриные)	40/120		14,30	16,22	29,63	324
Напиток из шиповника	200		0,012	0,001	10,18	41
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		53,41	18,85	20,20	82,85	608
Горячий завтрак (старшие)						
Борщ Сибирский с мясными фрикадельками п/ф, сметаной	250/22/5		5,83	8,7	13,68	158
Маффин Лимонный	50		3,2	10,4	29,8	211
Кисель	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	28		1,4	0,28	12,6	62
Итого:		48,00	10,43	19,33	69,2	484



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTMENT_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

30 ноября 2021 года

2 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Салат Столичный (грудки курицы, картофель, огурцы соленые, яйцо, соус Перемен.)	65		4,30	10,48	4,39	130
Салат из квашеной капусты (квашеная капуста, лук, сахар, масло растит.)	75		1,19	3,8	6,18	66
	сред.		2,00	4,93	7,77	86
1-ЫЕ БЛЮДА						
Борщ Сибирский с фрикадельками из птицы (п/ф) со сметаной	200/11/10		3,90	5,9	10,68	112
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Фрикассе из куриных грудок	70/50		20,9	23,4	4,36	314
Бифштекс рубленый по-домашнему п/ф, цветная капуста отварная (доп. гарнир)	90/25		14,3	14,1	9,74	220
Горбуша запечённая с сыром (филе)	80/10		21,1	13,2	2,82	215
	сред.		18,73	16,88	5,64	250
ГАРНИРЫ						
Макаронные изделия отварные с маслом	180/3		6,8	7,5	43,2	268
Капуста тушёная	100		2,35	4,1	10	88
	сред.		4,58	5,8	26,58	178
НАПИТКИ						
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,1	0,04	10,7	44
	сред.		0,08	0,03	9,36	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,1	68

Итого с
самост.бл 73,00 42,87 17,33 80,66 662
юдом-
Итого- 73,00 27,28 27,95 63,47 621

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
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
Итого:		8,00	18,02	2,80	57,82	330
КОМПЛЕКС 2						
Салат из белокочанной капусты с маслом раст.	60		1,20	3,60	7,20	67
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,00	2,20	3,80	29,30	164
КОМПЛЕКС 3						
Печенье весовое	3шт/42		3,6	4,7	29,76	201
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Итого:		8,00	3,60	4,70	42,86	254

Директор
Калькулятор
Зав. производством

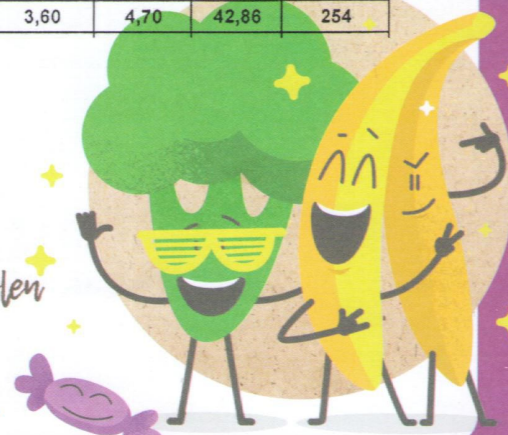


Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@DEPARTAMENT_PRODVOVOSTVIYA

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

1 декабря 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
СРЕДА						
(Комплекс 1)						
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,84	38
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/5		5,59	5,18	29,71	195
Кофейный напиток с молоком	200		3,30	1,51	29,1	152
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
Итого:		30,00	10,71	7,59	76,93	437
(Комплекс 2)						
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
Итого:		30,00	11,83	18,51	78,39	544
Горячее бесплатное питание младшие						
Салат из моркови	60		0,63	6,04	9,34	95
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
Итого:		53,41	19,87	19,07	82,16	569
Горячий завтрак (старшие)						
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
Итого:		48,00	22,62	24,00	68	583



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen





Меню



МБОУ «Гимназия №9»

1 декабря 2021 года

3-ий день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоим.	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,52	12,7	61
Салат Пёстрый (свекла, яблоки, сахар, масло раст) с яйцом	100/0,5шт		4,28	8,04	11,16	135
Салат из фасоли и кукурузы с сыром, сухариками	60		4,4	9,0	6,69	126
	сред.		3,07	5,85	10,20	107
1-ые БЛЮДА						
Суп картофельный с вермишелью с фрикадельками из птицы (п/ф)	250/11		4,75	4,7	21	146
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты "Школьные" (п/ф), европейская смесь отварная (доп. гарнир)	90/45		13	12,4	14	218
Цыпленок запеченный	110		29,1	31,9	0,08	404
Говядина со стручковой фасолью	40/30		12,2	15,4	2,4	198
Горбуша запеченная с овощами	75/30		15,9	10,9	3,13	175
	сред.		17,56	17,66	4,90	249
Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	5шт/225/45		15,6	12,2	94,7	553
	сред.		15,60	12,19	94,70	553
ГАРНИРЫ						
Пюре картофельное	120		2,63	3,7	17,6	116
Рис отварной с овощной смесью (мексик. смесь с красной фасолью)	180		6,4	8,0	52	303
	сред.		4,52	5,87	34,80	210
НАПИТКИ						
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	67
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	20/15		2,14	0,3	16,4	79
	Итого с самост. бл	73,00	20,88	18,37	137,5	806
	Итого-	73,00	27,35	29,70	82,50	711

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша гречневая вязкая	130		3,03	4,02	19,0927	125
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	3,78	4,17	40,81	218
КОМПЛЕКС 2						
Салат "Пёстрый" (свекла, яблоки, сахар, м/раст.)	60		0,75	3,08	7,35	60
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		1	0,2	9	44
Итого:		8,00	1,75	3,28	31,32	164
КОМПЛЕКС 3						
Печенье Бакинское курабье	1шт/15		0,44	1,94	19,02	145
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,1	0,0	11,2	46
Итого:		8,00	0,58	1,96	30,22	191



Директор
Калькулятор
Зав. производством

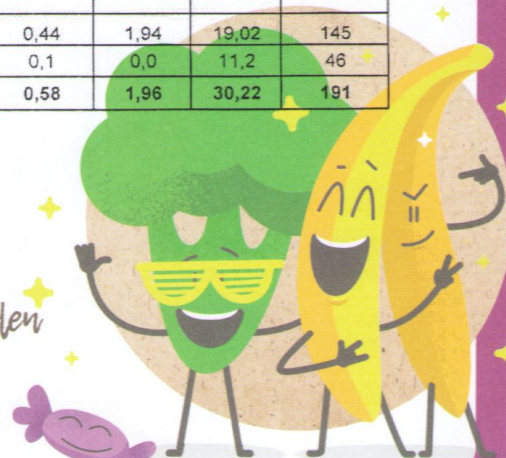
#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN
@DEPARTAMENT_PRODVOVOSTVIYA



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

2 декабря 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЧЕТВЕРГ						
(Комплекс 1)						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Блинчики (п/ф) с абрикосовой начинкой	1 шт/60		3,3	0,9	18,6	96
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Итого:		30,00	3,80	1,39	38,35	184
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром (батон)	25/20		7,14	6,04	12,85	136
Макароны отварные с сыром, маслом сливочным	150/5		9,03	11,83	32,16	272
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Итого:		30,00	16,19	17,88	53,00	440
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,48	0,48	11,76	56
Салат "Витаминный" (капуста, морковь, яблоки, сахар, масло)	60		0,79	3,1	6,71	59
Гуляш из филе грудок индейки	45/45		9,37	9,8	3,17	132
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,40	39,80	242
Напиток лимонный	200		0,14	0,02	14,43	35
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		53,41	20,68	19,24	87,90	602
Горячий завтрак (старшие)						
Суп из овощей с мясными фрикадельками п/ф, сметаной	250/22/10		5,5	9,0	11,7	150
Корж Молочный	50		3,3	5,9	33,8	193
Напиток из шиповника	200		0,012		10,2	41
Хлеб ржано-пшеничный	32		1,6	0,32	14,4	70
Итого:		48,00	10,41	15,22	70,10	454



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

2 декабря 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)	130		0,52	0,52	12,7	61
Салат Витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/раст) с яйцом	100/0,5шт		4,38	8,04	11,08	135
Бутерброд с сыром, маслом	30/10/10		5	10,8	15,1	179
	сред.		3,30	6,45	12,98	125
1-ые БЛЮДА						
Суп из овощей с мясными фрикадельками (п/ф)	200/11		3,24	5,7	9,1	101
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Гуляш из филе грудки индейки	60/60		17,3	26,3	4,08	322
Горбуша запечённая	90		20,8	11,9	3,9	205
	сред.		19,00	19,08	3,99	264
Плов с говядиной	50/180		19,6	22,3	48,1	472
	сред.		20,58	28,76	38,85	499
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая вязкая	180		4,19	5,6	26,4	173
Пюре гороховое с маслом	180/5		20,7	5,1	43,3	302
	сред.		12,47	5,32	34,87	238
НАПИТКИ						
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,06	0,0	8	34
Напиток с витаминами "Витошка"	200				14,6	59
	сред.		0,03	0,01	11,28	47
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	25/25		3,15	0,5	23,6	114
	Итого с					
	самост.бл	73,00	27,06	35,67	86,65	784
	Итого-	73,00	37,95	31,30	86,66	787

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
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
Итого:		8,00	2,89	4,25	44,0	228
КОМПЛЕКС 2						
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
Итого:		8,00	1,50	3,23	28,25	151
КОМПЛЕКС 3						
Печенье весовое	3шт/42		3,6	4,7	29,76	201
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,0	15,2	62
Итого:		8,00	3,68	4,71	44,96	263

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTMENT_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

3 декабря 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПЯТНИЦА						
(Комплекс 1)						
Сырники "Классические" с сгущенным молоком	2шт/70/15		19,3	5,84	23,3	226
Чай с молоком	200/8		1,52	0,755	10,389	59
Итого:		30,00	20,80	6,60	33,71	285
(Комплекс 2)						
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
Итого:		30,00	14,39	18,11	58,96	471
Горячее бесплатное питание младшие						
Салат из моркови с яблоками	60		0,59	6,08	5,27	79
Тефтели из говядины в соусе томатном (п/ф)	70/50		7,01	9,78	11,78	172
Пюре картофельное	150		7,38	4,36	31,03	160,2
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
Итого:		53,41	18,28	20,67	79,83	558,2
Горячий завтрак (старшие)						
Суп картофельный с фрикадельками из птицы п/ф	250/22		6,2	4,1	20,9	145
Маффин Шоколадный	50		3,2	10,4	29,8	211
Кисель	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
Итого:		48,00	10,65	14,75	75,1	464



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVLEN



@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

3 декабря 2021 года

5 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоим.	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Флоды свежие (яблоки)	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	5,2	6,34	85

1-ые БЛЮДА

Суп картофельный	250		2,5	3,0	19,8	117
------------------	-----	--	-----	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Горбуша запечённая с сыром, соусом Переменка	80/8/8		20,6	17,1	3,14	249
Бифштекс рубленный по-домашнему п/ф, мексиканская смесь с красной фасолью отварная (доп. гарнир)	90/40		14,4	14,2	9,94	223
Шашлычок из куриной грудки на шампуре	95		16,4	19,0	1,2	240
	сред.		17,12	16,76	4,76	237

ГАРНИРЫ

Рис отварной	160		4,09	5,8	42,7	239
Спагетти отварные	180		6,77	5,40	43,10	248
	сред.		5,43	5,6	42,89	244

НАПИТКИ

Чай черный, зелёный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,1	0,04	10,7	44
	сред.		0,05	0,02	9,36	38

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	25/25		3,15	0,5	23,6	114
--------------------------------------	-------	--	------	-----	------	-----

Итого с самост.бл юдом-	73,00	44,87	17,76	88,67	706
Итого-	73,00	28,48	28,01	86,90	718

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
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
Итого:		8,00	4,98	5,16	44,09	245
КОМПЛЕКС 2						
Салат из моркови с яблоками	50		0,50	5,07	4,39	66
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,00	1,25	5,22	26,11	159
КОМПЛЕКС 3						
Печенье сдобное "Морковное"	1шт/15		1,35	4,67	8,7	73
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,1	0,0	11,2	46
Итого:		8,00	1,49	4,69	19,90	119



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»

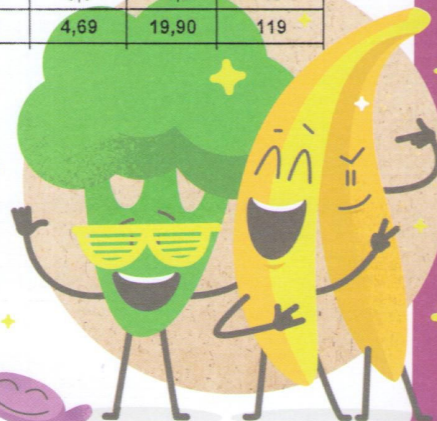


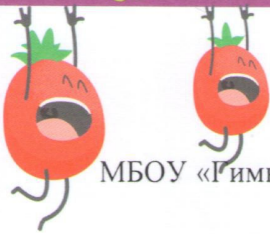
WWW.POELIDOVLEN



@DEPARTAMENT.PRODOVOLSTVIYA

#poelidovolen





МБОУ «Гимназия №9»

Меню

4 декабря 2021 года

6 день
СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Сосиски отварные	100	10,4	20,1	0,8	226
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,8	9,0	43,2	281
Сок в ассортименте разливной 1л	200	1	0,2	20,2	92
Маффин лимонный	50	3,1	11,8	29,3	236
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	15/15	1,89	0,3	14,1	68
Итого-	73,00	23,19	41,36	107,6	903

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Спагетти отварные (с мас.растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,0	15,2	62
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,00	6,68	5,28	60,1	318
КОМПЛЕКС 2						
Бутерброд с сыром (хлеб белый 1с)	20/10		4,15	2,80	9,80	82
Чай с сахаром	200/8				14,97	60
Итого:		8,00	4,15	2,80	24,77	142
КОМПЛЕКС 3						
Печенье сдобное "Шоколадное"	1шт/15		1,6	5,2	9,6	67
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Итого:		8,00	1,60	5,20	22,70	120



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@DEPARTAMENT_PRODovolSTVIYA

#poelidovolen

