

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

30 ноября 2020 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак (Комплекс 1)						
Запеканка из творога со сгущенным молоком (с ванилином)	130/20		25,78	9,39	30,4	312
Чай с сахаром, курагой	200/15/7		0,37	0,005	19,7	79
Итого:		30,00	26,15	9,40	50,10	391
Завтрак (Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным (батон)	35/20/10		8,04	13,62	17,62	227
Каша вязкая молочная из рисовой крупы смаслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Чай с сахаром, курагой	200/15/7		0,37	0,005	19,7	79
Итого:		30,00	13,01	18,71	69,87	507
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат из белокачанной капусты	60		0,93	3,05	5,63	54
Фрикадельки мясные (п/ф) в соусе томатном	50/40		10,1	11,99	7,78	180
Каша гречневая рассыпчатая	150		5,74	5,19	36,28	215
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7		0,08	0,01	15,2	62
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		51,85	20,61	21,16	100,41	682
ПОЛДНИК						
Печенье "Американер" с кунжутом	3 шт/54		4,82	16,82	31,32	264
Йогурт питьевой обогащенный 4 витаминами 2,8%	1/125		3,5	3,5	14,6	105
Итого:		30,00	8,32	20,32	45,92	369

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

30 ноября 2020 года

1 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки, бананы)	130		1,24	0,59	20	93
Яйцо под соусом "Переменка" с з/горошком (доп. гарнир)	1 шт/20/20		7,03	16,8	2,45	189
Сэндвич с колбасой п/к (батон в/с)	70		7,1	7,52	26,6	203
Салат из квашеной капусты, яйцо варёное (капуста, лук, м/рас. сахар)	120/1/2шт		4,78	79,8	8,42	128
	сред.		5,04	26,18	14,35	153

1-ЫЕ БЛЮДА

Борщ с капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/20		4,78	9,14	12,8	165
---	-----------	--	------	------	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Говядина тушёная	50/50		15,9	18,3	2,55	239
Котлеты "Аппетитные", огурцы солёные (доп. гарнир)	80/60		12,2	13,3	7,93	199
Горбуша по-Московски	50/20		12,4	12,3	1,77	168
Голень куриная в сливочном маринаде, огурцы солён-доп. гарнир	90/30		23,4	26	1,33	334
	сред.		15,98	17,46	3,40	235

ГАРНИРЫ

Каша гречневая рассыпчатая	180		6,89	6,22	43,5	258
Картофель запечённый (с паприкой)	150		4,35	15,9	35,4	302
	сред.		5,62	11,04	39,47	280

НАПИТКИ

Чай чёрный, зелёный пакетированный с сахаром	200/15				15	60
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,08	30,6	128
Напиток лимонный	200		0,14	0,02	24,4	101
	сред.		0,38	0,03	23,32	96

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,8	91
----------------------------------	-------	--	------	------	------	----

Итого с
самост.блю
дом-

Итого- 69,00 29,54 55,06 99 856

Горячий завтрак (старшие)

Говядина тушёная	45/50		14,36	15,7	3,21	212
Каша полбяная вязкая	180		4,31	5,54	23,30	160
Чай с сахаром	200/15		1,1	0,22	9,9	48
Хлеб сельский	34		1,7	0,34	15,3	75

Итого: 45,00 21,47 21,82 51,7 495

Горячий завтрак (старшие)

Борщ со свеж. капустой, картофелем, мясными фрикадельками п/ф, со сметаной	250/22/10		5,68	9,77	13	163
Пицца с колбасой и сыром	85		15,2	12,74	27	282
Компот из замороженной компотной смеси	200		2,42	0,06	26,6	108
Хлеб пшеничный 1с	40		3,04	0,32	19,7	94

Итого: 45,00 26,34 22,89 85,5 647

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen

Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

1 декабря 2020 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ВТОРНИК						
Завтрак (Комплекс 1)						
Пудинг из творога со сгущенным молоком (с ванилином)	130/15	24,89	10,65	28,97	314	
Чай с сахаром, урюком	200/15/7	0,56	0,08	18,73	78	
Итого:		30,00	25,45	10,73	47,70	392
Завтрак (Комплекс 2)						
Сэндвич с колбасой п/к	70	7,09	7,524	26,57	203	
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,917	5,565	25,06	181	
Какао с молоком	200	4	2,1	25,17	145	
Итого:		30,00	17,01	15,19	76,80	529
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7	
Фрикассе из куриных грудок	50/50	14,78	18,56	3,82	242	
Рис отварной	150	3,83	5,43	40,01	224	
Какао с молоком	200	4	2,1	25,17	145	
Печенье весовое	5шт/48	3,6	4,7	29,76	201	
Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого:		51,85	29,91	31,29	123,66	934
ПОЛДНИК						
Пицца с колбасой и сыром	85	11,91	10,5	39,8	303	
Сок разливной 1 л (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	92	
Итого:		30,00	12,91	10,70	60,00	395



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

1 декабря 2020 года

2 день

Наименование блюд выход стоимост: белки жиры углев. ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Фрукты свежие (яблоки, бананы)	130	1,24	0,59	20	93
Салат "Мечта" (капуста св., кукуруза, э/гор. консер., масло раст.) с яйцом	100/0,5шт	4,7	18	3,83	196
Салат Столичный (грудки куриные, огурцы сол., яйцо, соус Переменка)	80	4,32	12	5,3	148
	сред.	3,42	10,20	9,70	146

1-ые БЛЮДА

Суп из овощей с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/22/5	7,11	10,4	11,5	169
---	----------	------	------	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Горбуша запечённая с сыром	60/3	14,6	8,72	2,12	145
Ёжики мясные в томатном соусе	120/50	18,8	21,3	16,7	334
Фрикассе из куриных грудок	85/50	24,6	30,5	3,82	389
Сосиски отварн. с соусом Переменка, огурцы солён.-доп. гарнир	2шт/100/20/40	10,5	36,6	2	388
	сред.	17,14	24,28	6,17	314

ГАРНИРЫ

Макароны отварные (с маслом сливочным)	200	7,43	6,67	47,3	279
Капуста тушёная	180	4,25	7,44	18	159
	сред.	5,84	7,06	32,65	219

НАПИТКИ

Чай чёрный, зелёный пакетированный с сахаром	200/15			15	60
Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,7	105
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108
	сред.	0,10	0,05	22,37	91

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,8	91
----------------------------------	-------	------	------	------	----

Итого- 69,00 29,02 41,94 89,7 861

Горячий завтрак (старшие)

Грудки куриные по-французски (филе)	200	18,89	32,11	18,79	441
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108
Хлеб сельский	34	1,7	0,34	15,3	75

Итого: 45,00 20,69 32,55 60,49 624

Горячий завтрак (старшие)

Суп из овощей с фрикадельками из птицы п/ф, со сметаной	250/22/5	5,82	9,92	11	160
Блинчики п/ф со сгущённым молоком	3шт/135/15	8,50	6,30	50	292
Чай с сахаром	200/15	1,1	0,22	9,9	48
Хлеб сельский	23	1,15	0,23	10,4	51

Итого: 45,00 16,57 16,67 81,81 551



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

2 декабря 2020 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
СРЕДА						
Завтрак (Комплекс 1)						
Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	3шт/135/10		8,15	5,87	47,4	276
Чай с сахаром, курагой	200/15/7		0,37	0,005	19,7	79
Итого:		30,00	8,52	5,88	67,10	355
Завтрак (Комплекс 2)						
Бутерброд горячий с колбасой п/к, сыром (батон)	40/20/15		9,02	8,19	20,04	191
Каша вязкая молочная из геркулес. крупы с маслом	150/5		6,35	6,8	28,53	208
Чай с сахаром, курагой	200/15/7		0,37	0,005	19,7	79
Итого:		30,00	15,74	15,00	68,27	478
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60		0,66	0,12	2,28	14
Биточки рыбные из фарша минтая (п/ф)	80		13,82	4,44	3,68	105
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		3,47	8,18	21,49	177
Кофейный напиток с молоком	200		3,30	1,51	29,1	152
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		51,85	24,53	14,69	80,31	563
ПОЛДНИК						
Маффин лимонный	50		2,24	11,06	18,44	182
Молоко кипяченое	200		6,00	3,00	9,6	108
Итого:		30,00	8,24	14,06	28,04	290



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

2 декабря 2020 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, бананы)	100		0,95	0,45	15,4	72
Салат "Витаминка" (морковь, яблоки, курага, клюква)	120		2	6,2	23,3	158
Салат "Оранжевый" (капуста, морковь, яблоки, апельсины, м/раст.)	100		1,07	6,88	10,5	111
	сред.		1,34	4,51	16,40	114

1-ые БЛЮДА

Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясными фрикадельками	250/11		4,75	4,6	20,9	144
---	--------	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Горбуша запечённая	60		12,6	7,5	2,2	126
Люля-кебаб, огурцы солёные - доп. гарнир	80/55		14,4	14,3	5,75	207
Говядина со стручковой фасолью	40/50		12,7	19,2	4	240
Цыпленок запечённый (с томатом), огурцы солёные - доп. гарнир	120/55		32	30,1	0,98	404
	сред.		17,94	17,78	3,23	244

ГАРНИРЫ

Пюре картофельное	150		3,44	4,59	21,5	144
Спагетти отварные с маслом	200/5		7,47	10,3	47,3	312
	сред.		5,46	7,45	34,40	228

НАПИТКИ

Чай пакетированный с сахаром, лимоном, курагой	200/15/7/10		1,27	0,06	28,7	119
Компот из замороженной компотной смеси	200		2,42	0,06	26,6	108
Кофейный напиток с молоком	200		3,3	1,5	29,1	152
	сред.		2,33	0,54	28,13	126

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,8	91
----------------------------------	-------	--	------	------	------	----

Итого- 69,00 29,58 30,63 101,0 803

Горячий завтрак (старшие)

Горбуша запечённая (филе)	50		11,3	6,52	1,77	111
Капуста тушёная	170		4,05	7,03	17,30	151
Компот из плодов сушёных(урюк)	200		1	0,08	30,56	128
Хлеб сельский	25		1,25	0,25	11,3	55

Итого: 45,00 17,60 13,88 60,88 445

Горячий завтрак (старшие)

Суп картофельный с макарон.изделиями, фрикадельками из птицы п/ф	250/33		8,44	7,72	21	188
Эч-почмак с говядиной	100		6	4,9	40	229
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб сельский	27		1,35	0,27	12,2	59

Итого: 45,00 15,79 12,89 86,55 529

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

3 декабря 2020 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ЧЕТВЕРГ						
Завтрак (Комплекс 1)						
Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2шт/70/25		20	6,69	28,8	259
Кофейный напиток с молоком	200		3,30	1,51	29,1	152
Итого:		30,00	23,30	8,20	57,94	411
Завтрак (Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным (батон)	30/10/5		4,98	7,185	15,07	146
Каша молочная "Янтарная" с маслом сливочным	150/5		6,46	11,28	29,70	255
Чай с молоком	200		1,71	0,8	17,42	88
Итого:		30,00	13,15	19,27	62,19	489
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Салат из моркови (морковь свежая, масло растительное, сахар)	60		0,63	6,043	9,34	95
Жаркое по - домашнему (с морковью)	50/150		17,4	20,34	21,09	337
Какао со сгущенным молоком	200		3,71	3,83	24,49	148
Хлеб сельский	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный 1 сорт	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:		51,85	25,02	30,65	78,68	695
ПОЛДНИК						
Сосиски в тесте (крученые)	100		10,34	15,3	31,4	307
Ряженка 2,5%	200		5,8	5,0	8,4	108
Итого:		30,00	16,14	20,30	39,80	415



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

3 декабря 2020 года

4 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки, бананы)	100		0,95	0,45	15,4	72
Сэндвич с колбасой п/к (батон в/с)	70		7,1	7,52	26,6	203
Салат Витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, м/раст) с яйцом 1/2шт	120/0,5шт		4,75	9	11,1	156
Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка"	100		8,36	0,08	13,6	157

сред. 5,29 4,26 16,65 147

1-ые БЛЮДА

Щи из свеж. капусты с картофелем, мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10		3,73	8,25	9,54	128
--	-----------	--	------	------	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Грудки куриные (филе) в сливочном соусе	80/50		15,7	34,8	2,8	389
Горбуша запечённая с сыром, соусом Переменка	60/3/3		14,6	11,5	2,32	171
Жаркое по-домашнему (с морковью),	55/170		19,6	19	27	358
Буритос с отварной куриной грудкой	220		17,3	38,8	6,6	447
Блинчики с абрикосовой начинкой со сгущённым молоком	3шт/180/20		9,9	2,7	55,8	288
	сред.		15,18	23,15	2,56	280

ГАРНИРЫ

Каша гречневая рассыпчатая	180		6,89	6,22	43,5	258
Рис отварной с маслом	180/5		4,31	10,1	44,5	286
	сред.		5,60	8,16	44,02	272

НАПИТКИ

Чай чёрный, зелёный пакетированный с сахаром	200/15				15	60
Компот из изюма и кураги	200		0,73	0,05	33,3	136
Напиток лимонный	200		0,14	0,02	24,4	101
	сред.		0,29	0,02	24,23	99

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,8	91
----------------------------------	-------	--	------	------	------	----

Итого- 69,00 28,88 35,95 106,3 889
Итого с 69,00 23,72 24,81 89,53 701
самост.блю дом-

Горячий завтрак (старшие)

Грудки куриные в сливочном соусе	80/40		15,60	28,40	3,00	331
Макароны (гр. А) отварные (на растит. масле)	180		6,72	6,08	43,08	254
Чай с сахаром	200/15		1,1	0,22	9,9	48
Хлеб сельский	23		1,15	0,23	10,4	51

Итого: 45,00 24,57 34,93 66,33 684

Горячий завтрак (старшие)

Щи из свеж. капусты с картофелем, мясными фрикадельками п/ф, со сметаной	250/22/10		7,04	10,93	9,57	166
Пирожное Пампушка с варёной сгущённой	50		2,3	10,5	43	264
Сок фруктовый разливной 1л в ассортименте	200		1	0,2	20,2	92
Хлеб сельский	28		1,4	0,28	12,6	62

Итого: 45,00 11,74 21,91 85,12 584

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

4 декабря 2020 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПЯТНИЦА						
Завтрак (Комплекс 1)						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Бутерброд с сыром, маслом сливочным (батон)	30/5/7	4,131	6,357	15,46	136	
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	6,6	5,24	33,07	215	
Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	
Итого:	30,00	11,34	12,05	73,35	459	
Завтрак (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, лимоном	200/15/7	0,27	0,06	15,23	63	
Итого:	30,00	3,97	2,56	45,13	224	
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат из свеклы (отварной) с маслом	60	0,86	3,65	5,02	56	
Грудки куриные (филе) в сливочном соусе	60/30	16,48	28,36	1,678	329	
Рис отварной	150	3,83	5,43	40,01	224	
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:	51,85	25,14	38,41	97,25	841	
ПОЛДНИК						
Корж Молочный	50		3,3	5,9	33,8	193
Сок разливной 1 л (в ассортименте)	200		1	0,2	20,2	92
Итого:	30,00	4,30	6,10	54,00	285	



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

4 декабря 2020 года

5 день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Салат "Мечта" (капуста св., кукуруза, з/гор. консер., масло растит.)	80		1,22	12,1	2,92	126
Салат из квашеной капусты (капуста, лук, м/рас. сахар) с з/горошком	100/5		1,6	5,1	8,24	88
Яйцо под соусом "Переменка" с з/горошком (доп. гарнир)	1шт/10/5		6,54	11,3	1,08	132
	сред.		3,12	9,49	4,08	115

1-ые БЛЮДА

Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,55	6,89	17,3	142
--------------------------------------	-------	--	------	------	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Горбуша запечённая в соусе "Нежный"	60/20		14,8	7	0,7	125
Котлеты "Школьные", огурцы солёные- доп. гарнир	80/75		12,8	12	8,78	193
Шашлычок из куриной грудки(со сметаной),огурец солёный-доп. гарнир	100/30		18,8	21,3	0,18	269
Плов с говядиной	60/200		23	25,2	52,7	530
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	5шт/175/55		49,5	16,1	67,9	623
	сред.		15,48	13,45	3,22	196

ГАРНИРЫ

Каша полбяная рассыпчатая с маслом	180/5		6,5	11	35	265
Гарнир "Овощной микс" (с кукурузой,зел.горошком)	180		3,26	6,94	22,4	166
	сред.		4,88	8,95	28,72	216

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром,лимоном	200/15/7		0,09	0,01	15,3	63
Компот из плодов сушёных (урюк,чернослив)	200		0,58	0,18	34,3	144
Напиток апельсиновый	200		0,02	0,04	25,7	105
	сред.		0,23	0,08	25,10	104

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,8	91
----------------------------------	-------	--	------	------	------	----

Итого с
самост.блю

дом-	69,00	42,10	30,57	108,3	887
Итого-	69,00	26,23	32,32	79,96	721

Горячий завтрак (старшие)

Запеканка картофельная с мясом, маслом	200/5		14,5	21,9	28,4	367
Напиток апельсиновый	200		0,02	0,04	25,73	105
Хлеб сельский	31		1,55	0,31	14,0	68

Итого: 45,00 16,07 22,25 68,08 540

Горячий завтрак (старшие)

Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками п/ф, со сметаной	250/22/5		7,32	10,9	18	200
Пирожное Песочное,нарезное	50		3,4	13,9	28	253
Компот из замороженной компотной смеси	200		2,42	0,06	26,6	108
Хлеб сельский	30		1,5	0,3	13,5	66

Итого: 45,00 14,64 25,16 86,45 627

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»

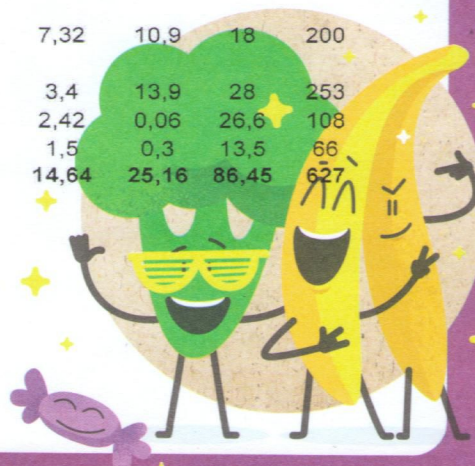


WWW.POELIDOVOLEN



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

#poelidovolen



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

5 декабря 2020 года

6 день

СУББОТА

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Фрукты свежие (яблоки, бананы)	150	1,43	0,68	23,1	107
Салат из солёных огурцов с луком	90	0,77	4,6	2,35	55
Бутерброд с сыром (батон в/с)	40/25	12	11	26,6	256
сред.		4,73	5,43	17,34	139

1-ые БЛЮДА

Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/22	14,4	9,59	28,7	260
---	-----------	------	------	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Сосиски отварные с соусом Переменка	2шт/100/30	10,5	36,6	2	380
сред.		10,48	36,60	2,00	380

ГАРНИРЫ

Макаронные отварные	180	6,69	6	42,6	251
сред.		6,69	6,00	42,57	251

НАПИТКИ

Напиток из замороженной клюквы	200	0,13	0,05	24,9	103
сред.		0,13	0,05	24,90	103

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,8	91
----------------------------------	-------	------	------	------	----

Итого- 69,00 24,55 48,44 105,7 964

Завтрак (старшие)

Сосиски отварные с соусом Переменка	2шт/100/25	10,48	33,9	1,805	354
Спагетти (гр. А) отварные (на растит. масле)	180	6,72	6,08	43,08	254
Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,87	115
Хлеб сельский	29	1,45	0,29	13,1	64
Итого:	45,00	18,81	40,38	85,81	787



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

