

16 мая 2022 года

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

16 мая 2022 года

1 день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,8	38
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
Яйцо под соусом "Переменка"	48/10		6,4	11,3	0,8	130
	сред.		3,04	7,77	8,03	115

1-ЫЕ БЛЮДА

Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	200/11		7,76	7,2	19,4	174
--	--------	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты Школьные	80		11,20	11,2	7,1	171
Горбуша по-Московски	60/20		17,7	13,1	1,8014	197
Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	12,2	3,6	165
	сред.		12,95	12,18	4,17	178
Плов с говядиной	40/140		11,3	14,2	37,4	325
	сред.		11,30	14,2	37,40	325

ГАРНИРЫ

Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Картофель запечённый (с паприкой)	180		4,63	10,8	37,44	266
	сред.		4,41	8,2	31,93	220

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Напиток Лимонный	200		0,14	0,0	24,43	101
	сред.		0,07	0,00	16,22	66,5

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
---	-------	--	------	-----	-------	----

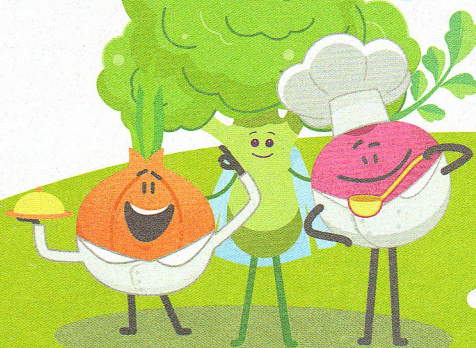
Итого- 73,00

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Макароны отварные (с мас.растит.)	150		5,60	5,10	35,90	212
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	10		0,5	0,1	4,5	22
Итого:		8,30	6,12	5,21	48,39	266
КОМПЛЕКС 2						
Печенье сдобное Мягкое	1шт/15		0,22	0,97	9,51	77
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,0	8,15	34
Итого:		8,30	0,28	0,98	17,66	111

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

17 мая 2022 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ВТОРНИК

(Комплекс 1)

Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/15	21,67	7,75	24,75	258
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	34
Итого:	30,00	21,73	7,76	32,89	292

(Комплекс 2)

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/10/5	4,54	7,01	12,89	134
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5	4,6	5,08	32,55	201
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	34
Итого:	30,00	9,20	12,10	53,58	369

Горячее бесплатное питание младшие

Ёжики мясные с рисом, в соусе томатном	60/40	9,56	11,42	15	198
Пюре картофельное	150	3,28	4,65	22,03	146
Овощи натуральные соленные (огурцы) (доп. гарнир)	15	0,12	0,01	0,25	2
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,07	0,01	8,13	34
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого:	55,01	15,55	16,45	64,25	471

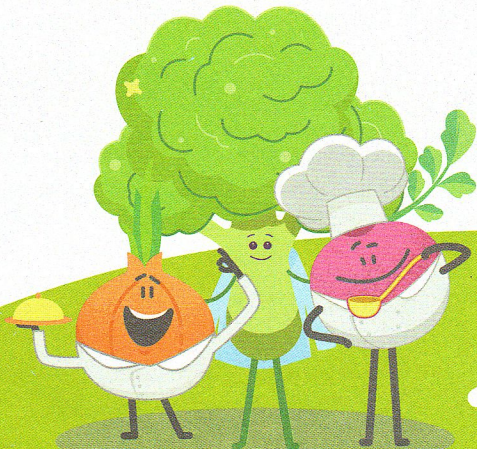
Горячий завтрак (старшие)

Борщ с капустой, картофелем, мясными фрикадельками со сметаной	250/11/5	3,8	8,1	12,9	133
Маффин Шоколадный	50	3,2	10,4	29,8	211
Напиток из шиповника	200	0,1	0,04	10,17	41
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
Итого:	48,00	8,10	18,74	61,9	429

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

17 мая 2022 года

2 день

Наименование блюд

	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,8	38
Огурцы свежие порционно	60		0,42	0,1	1,14	7
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
	сред.		2,31	1,8	8,11	59

1-ые БЛЮДА

Борщ со свеж.капустой,картофелем,с курин.грудками (филе) со сметаной	200/10/5		5,5	9,0	12,5	154
--	----------	--	-----	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Горбуша запечённая с сыром (филе)	70/5		17,5	10,6	2,5	175
Бифштекс по-домашнему	80		13,5	13,2	8,5	204
Гуляш из филе грудок индейки	50/50		12,2	16,1	2,81	205
	сред.		14,40	13,30	4,60	195

Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/15		21,4	25,3	38,4	467
	сред.		21,40	25,30	38,40	467

ГАРНИРЫ

Пюре картофельное	180		3,96	5,6	26,46	175
Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
	сред.		5,37	5,5	34,80	211

НАПИТКИ

Чай пакетированный с сахаром,лимоном	200/8/5		0,06	0,0	8	34
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,94	49
	сред.		0,07	0,05	9,97	42

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
---	-------	--	------	-----	-------	----

Итого- 73,00

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Каша пшённая вязкая	140		3,94	4,70	22,60	148
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,30	4,71	4,86	37,34	213

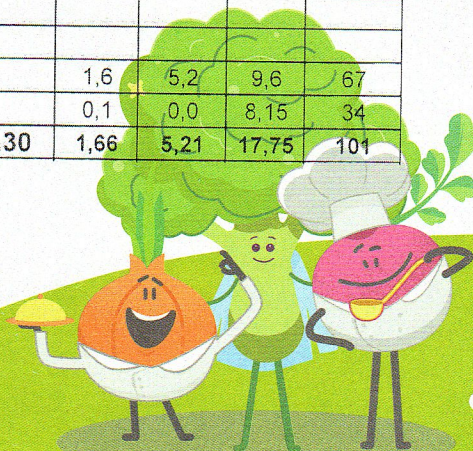
КОМПЛЕКС 2

Печенье сдобное "Шоколадное"	1шт/15		1,6	5,2	9,6	67
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,0	8,15	34
Итого:		8,30	1,66	5,21	17,75	101

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📧 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

18 мая 2022 года

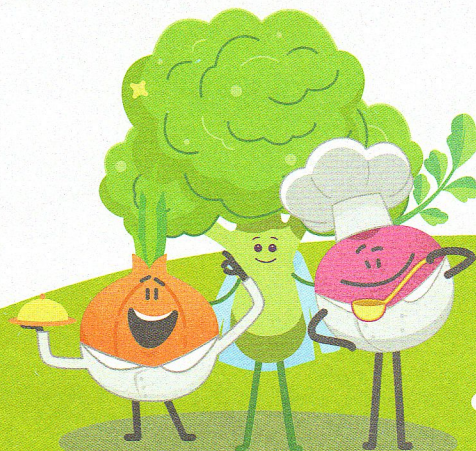
Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
СРЕДА						
(Комплекс 1)						
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,84	38
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	150/5		5,83	5,26	38,48	232
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,005	7,989	32
Хлеб пшеничный	25		1,90	0,2	12,3	59
Итого:		30,00	8,07	5,79	66,61	361
(Комплекс 2)						
Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	0,13	66
Макаронные изделия отварные с сыром	150		8,99	8,21	32,11	239
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Хлеб ржано - пшеничный	20		1,00	0,2	9	44
Итого:		30,00	10,09	15,67	49,23	381
Горячее бесплатное питание младшие						
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,84	38
Плов с куриными грудками	40/120		13,14	19,24	32,01	359
Овощи натуральные свежие (помидоры) (доп. гарнир)	25		0,27	0,05	0,95	6
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:		55,01	16,27	19,98	67,63	526
Горячий завтрак (старшие)						
Суп картофельный с вермишелью	250		2,9	3,0	20,9	123
Пицца с сыром	85		13,60	11,40	24	252
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Хлеб пшеничный (белый)	25		1,9	0,2	12,3	59
Итого:		48,00	18,46	14,61	65,0	468

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📧 @depta.kzn



3-ий день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,8	38
Яйцо под соусом "Переменка"	48/10		6,4	11,3	0,8	130
Огурцы, помидоры свежие с маслом	30/30/5		0,54	5,1	1,70	55
	сред.		2,42	5,6	3,43	74

1-ые БЛЮДА

Суп картофельный с вермишелью	250		2,88	3,0	20,79	122
-------------------------------	-----	--	------	-----	-------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты "Пожарские"	80		13	12,4	13,59	218
Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	60/5		16,6	17,7	2,2	236
Горбуша запеченная (филе)	75		18,5	10,6	3,5	182
	сред.		16,03	13,56	6,43	212
Макаронник с мясом запеченный	180		16,7	33,9	30,1	493
Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/40		12,8	10,1	78	455
	сред.		14,75	22,00	54,05	474

ГАРНИРЫ

Рагу овощное	180		3,34	9,129	20,186	179
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	180		7,9	2,8	39,6	224
	сред.		15,84	18,43	107,8	671,7

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из сухофруктов	200				31,8	137
	сред.		0,00	0,00	19,90	84
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68

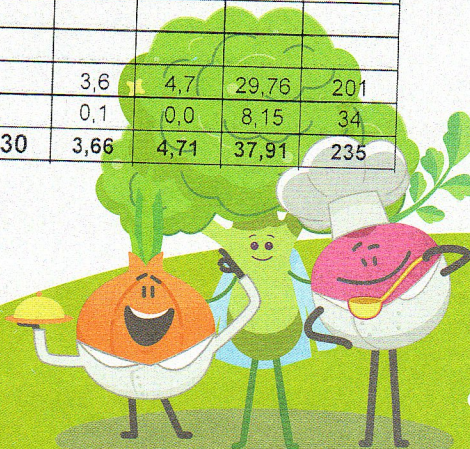
Итого- 73,00

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша полбяная вязкая	140		3,4	4,3	18,1	125
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	10		0,5	0,1	4,5	22
Итого:		8,30	3,92	4,41	30,59	179
КОМПЛЕКС 2						
Печенье весовое	3шт/42		3,6	4,7	29,76	201
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,0	8,15	34
Итого:		8,30	3,66	4,71	37,91	235

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню



МБОУ «Гимназия №9»

19 мая 2022 года

Наименование продуктов Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ЧЕТВЕРГ

(Комплекс 1)

Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66
Блинчики (п/ф) с абрикосовой начинкой	1 шт/60	3,3	0,9	18,6	96
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	34
Батон	35	2,62	1,01	17,99	92
Итого:	30,00	6,06	9,17	44,86	288

(Комплекс 2)

Бутерброд с сыром (батон)	40/15	6,94	5,15	20,56	157
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5	6,6	5,98	33,06	220
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	34
Итого:	30,00	13,60	11,14	61,76	411

Горячее бесплатное питание младшие

Гуляш из филе грудок индейки	45/45	9,37	10,8	3,16	148
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,62	5,39	41,87	242
Овощи натуральные свежие (огурцы) (доп. гарнир)	25	0,70	0,03	0,48	3
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,01	7,99	32
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого:	55,01	19,23	16,58	72,34	516

Горячий завтрак (старшие)

Щи из свеж.капусты с картофелем,с мясными фрикадельк. со сметаной	250/11/10	3,8	8,2	9,5	128
Корж Яблочный	65	3,30	5,90	34	251
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,1	11,94	49
Хлеб пшеничный (белый)	20	1,52	0,16	9,8	47
Итого:	48,00	8,70	14,34	65	475



Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

19 мая 2022 года

4 день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,8	38
Салат Столичный (грудки курин, картофель, огурцы солен, яйцо, соус Переме	60		4,00	9,70	4,00	120
Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка"	85		4,4	5,8	6,3	96
	сред.		2,91	5,27	6,03	85

1-ые БЛЮДА

Щи из свеж.капусты с картофелем, с куриными грудками (филе 200/10/5 со сметаной			3,5	6,5	7,3	103
---	--	--	-----	-----	-----	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Горбуша запечённая с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	13,3	2,7	200
Люля кебаб	80		14,4	14,3	5,8	207
	сред.		15,95	13,80	4,25	204
Картофель тушёный с фаршем	180		13,4	15,2	24,7	290
Буритос с отварной курицей и сыром	150		18	29,4	24,7	438
	сред.		15,70	22,30	24,70	364

ГАРНИРЫ

Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		7,6	9,6	48	309
	сред.		5,90	7,6	37,21	241

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Кисель из концентрата	200				13,1	53
	сред.		0,00	0,00	10,55	43

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
---	-------	--	------	-----	-------	----

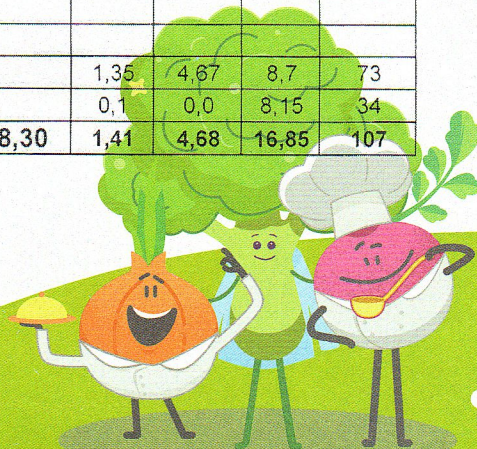
Итого- 73,00

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Пюре из бобовых (горох) с маслом	110/2		12,9	2,4	27,0	181
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,30	13,67	2,51	41,74	246
КОМПЛЕКС 2						
Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	1шт/15		1,35	4,67	8,7	73
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,0	8,15	34
Итого:		8,30	1,41	4,68	16,85	107

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

20 мая 2022 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ПЯТНИЦА

(Комплекс 1)

Сырники "Классические" со сгущенным молоком	2 шт/70/20	19,6	6,27	26,1	243
Чай с молоком	200/8	1,52	0,755	10,389	59
Итого:	30,00	21,16	7,03	36,49	302

(Комплекс 2)

Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/5/8	3,62	8	15,48	149
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,35	6,8	28,53	208
Чай с молоком	200/8	1,52	0,755	10,389	59
Итого:	30,00	11,49	15,56	54,40	416

Горячее бесплатное питание младшие

Десерт фруктовый (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	38
Жаркое из птицы (грудки куриные)	40/120	15,0	19,2	31,2	358
Овощи натуральные соленные (огурцы) (доп. гарнир)	15	0,12	0,01	0,25	2
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,07	0,01	8,13	34
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35
Итого:	55,01	17,65	19,86	63,80	511

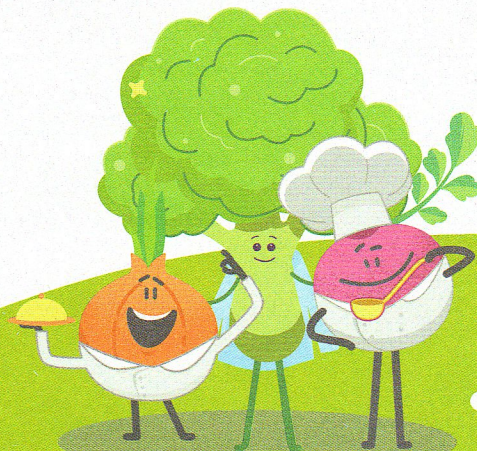
Горячий завтрак (старшие)

Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками со сметаной	250/11/10	4,3	8,4	17,5	163
Кекс Волжский	50	3	10,4	29,8	211
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	34
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
Итого:	48,00	8,36	19,01	64,4	452

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

20 мая 2022 года

5 день

Наименование блюд

выход стоимость белки жиры углев. ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Десерт фруктовый (яблоки)	80	0,32	0,32	7,8	38
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,1	0,95	6
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,1	1,9	12
Яйцо варёное вкрутую	1шт	6,35	5,75	0,35	79
	сред.	2,34	2,0	3,03	41

1-ые БЛЮДА

Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,94	4,9	13,68	110
--------------------------------------	-------	------	-----	-------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Горбуша запеченная (филе)	80	18,5	10,6	3,5	182
Шашлык из куриной грудки на шампуре	70	13,4	15,1	0,93	192
Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
	сред.	14,10	15,27	1,74	200

Плов с говядиной	40/140	11,3	14,2	37,4	325
	сред.	25,30	13,35	44,80	406

ГАРНИРЫ

Каша полбяная вязкая	180	4,3	5,5	23,3	160
Картофель запечённый (с паприкой)	180	4,63	10,8	37,44	266
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	180	5,5	1,7	39	202
	сред.	4,81	6,00	33,25	209

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,1	11,94	49
	сред.	0,04	0,04	9,97	41

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68
---	-------	------	-----	-------	----

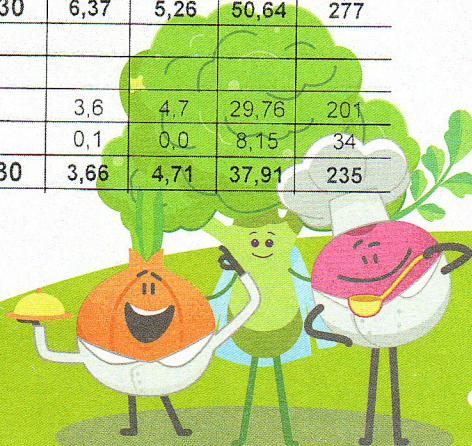
Итого- 73,00

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Спагетти отварные (с мас.растит.)	150		5,60	5,10	35,90	212
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,30	6,37	5,26	50,64	277
КОМПЛЕКС 2						
Печенье весовое	3шт/42		3,6	4,7	29,76	201
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,0	8,15	34
Итого:		8,30	3,66	4,71	37,91	235

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

21 мая 2022 года

6 день

СУББОТА

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Сыр порционно	15	5,26	5,32		70	
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	150/5	17,8	15,5	31,35	337	
Печенье сдобное Шоколадное	3шт/45	2,7	12,6	28,71	220	
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66	
	Итого-	73,00	27,26	33,72	81,56	725

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
КОМПЛЕКС 1						
Каша гречневая вязкая	100		2,3	3,1	14,7	96
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	10		0,5	0,1	4,5	22
Итого:		8,30	2,82	3,21	27,2	150
КОМПЛЕКС 2						
Печенье весовое	3шт/42		3,6	4,7	29,76	201
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,0	8,15	34
Итого:		8,30	3,66	4,71	37,91	235

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



@depta.kzn

