

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

1 октября 2024 года

| Наименование блюд                                         | Выход | Цена         | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Углеводы,<br>г | Калорийность,<br>ккал |
|-----------------------------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------|
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С<br>МАСЛОМ | 150/5 |              | 6,349        | 6,796        | 28,525         | 208                   |
| БАТОН                                                     | 25    |              | 1,875        | 0,725        | 12,850         | 66                    |
| БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ<br>МОЛОКОМ 1 шт/                    | 45/10 |              | 3,195        | 2,524        | 19,500         | 114                   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 200/8 |              | 0,021        | 0,005        | 7,989          | 32                    |
| <b>Итого:</b>                                             |       | <b>35,00</b> | <b>11,44</b> | <b>10,05</b> | <b>68,864</b>  | <b>420</b>            |

|                                                        |            |              |               |               |               |            |
|--------------------------------------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)                             | 15         |              | 0,120         | 10,875        | 0,120         | 99         |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ | 150/5      |              | 7,970         | 3,560         | 21,520        | 153        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                          | 200/8      |              | 0,021         | 0,005         | 7,989         | 32         |
| БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ<br>МОЛОКОМ 2 шт                  | 90/10      |              | 6,670         | 5,190         | 21,450        | 160        |
| БАТОН                                                  | 25         |              | 1,875         | 0,725         | 12,850        | 66         |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>503</b> | <b>66,80</b> | <b>16,656</b> | <b>20,355</b> | <b>63,929</b> | <b>510</b> |

|                                      |            |              |               |               |               |            |
|--------------------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ (грудки<br>куриные)  | 40/160     |              | 12,890        | 15,910        | 35,790        | 341        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ<br>(ОГУРЦЫ) | 60         |              | 0,420         | 0,060         | 1,140         | 7          |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200/8      |              | 0,021         | 0,005         | 7,989         | 32         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20         |              | 1,520         | 0,160         | 9,840         | 47         |
| ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ               | 20         |              | 1,000         | 0,200         | 9,000         | 44         |
| <b>Итого:</b>                        | <b>508</b> | <b>66,80</b> | <b>15,851</b> | <b>16,335</b> | <b>63,759</b> | <b>471</b> |

|                                      |       |              |               |               |               |            |
|--------------------------------------|-------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| ЧАХОХБИЛИ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ              | 50/50 |              | 14,654        | 17,518        | 6,938         | 245        |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ                  | 150   |              | 2,142         | 4,106         | 22,242        | 135        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200/8 |              | 0,021         | 0,005         | 7,989         | 32         |
| ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ<br>(СЕЛЬСКИЙ) | 15    |              | 0,750         | 0,150         | 6,750         | 33         |
| <b>Итого:</b>                        |       | <b>55,00</b> | <b>17,567</b> | <b>21,779</b> | <b>43,919</b> | <b>445</b> |



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

1 октября 2024 года

## 1-Салаты

|                                                 |       |  |       |       |        |     |    |
|-------------------------------------------------|-------|--|-------|-------|--------|-----|----|
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)                   | 120   |  | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 56  | 60 |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)           | 30/15 |  | 6,195 | 4,860 | 15,420 | 131 | 15 |
| САЛАТ- БАР (капуста свежая, морковь, м/растит.) | 100   |  | 1,472 | 5,090 | 8,504  | 87  | 15 |
| СРЕД:                                           |       |  | 2,716 | 3,477 | 11,895 | 91  |    |

## 1-Первые блюда

|                                   |      |  |       |       |       |    |    |
|-----------------------------------|------|--|-------|-------|-------|----|----|
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250г |  | 1,818 | 5,195 | 8,940 | 91 | 10 |
| СМЕТАНА                           | 10   |  | 0,260 | 1,500 | 0,360 | 16 | 10 |
| СРЕД:                             |      |  | 1,039 | 3,348 | 4,650 | 54 |    |

## 2-Вторые блюда

|                                          |        |  |        |        |       |     |    |
|------------------------------------------|--------|--|--------|--------|-------|-----|----|
| ЧАХОХБИЛИ ИЗ ПТИЦЫ                       | 50/50  |  | 14,016 | 16,389 | 4,765 | 223 | 30 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ Переменка | 80/5/5 |  | 15,735 | 6,624  | 3,025 | 135 | 15 |
| СРЕД:                                    |        |  | 14,876 | 11,507 | 3,895 | 179 |    |

## 2-Самостоятельные вторые блюда

|                                                |        |  |        |        |        |     |    |
|------------------------------------------------|--------|--|--------|--------|--------|-----|----|
| ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 180/5  |  | 20,449 | 16,359 | 44,197 | 406 | 30 |
| ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ                                | 40/160 |  | 14,648 | 14,612 | 29,280 | 307 | 25 |
| СРЕД:                                          |        |  | 17,549 | 15,486 | 36,739 | 357 |    |

## 3-Гарниры

|                        |     |  |       |       |        |     |    |
|------------------------|-----|--|-------|-------|--------|-----|----|
| РИС ОТВАРНОЙ           | 180 |  | 4,601 | 6,521 | 48,017 | 269 | 15 |
| СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ      | 180 |  | 6,773 | 5,362 | 43,133 | 248 | 20 |
| ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ОТВАРНАЯ | 100 |  | 3,554 | 3,297 | 8,886  | 80  | 10 |
| СРЕД:                  |     |  | 4,976 | 5,060 | 33,345 | 199 |    |

## 4-Напитки

|                                        |         |  |       |       |        |    |    |
|----------------------------------------|---------|--|-------|-------|--------|----|----|
| ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ  | 200/8/5 |  | 0,045 | 0,005 | 8,134  | 34 | 30 |
| КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ | 200     |  | 0,135 | 0,023 | 11,150 | 46 | 70 |
| СРЕД:                                  |         |  | 0,090 | 0,014 | 9,642  | 40 |    |

## 5-Хлеб

|                        |    |       |       |       |       |    |     |
|------------------------|----|-------|-------|-------|-------|----|-----|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         | 20 |       | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47 | 100 |
| ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ | 20 |       | 1,000 | 0,200 | 9,000 | 44 | 100 |
| СРЕД:                  |    |       | 1,260 | 0,180 | 9,420 | 46 |     |
| Итого:                 |    | 79,00 |       |       |       |    |     |

|                                   |       |      |       |       |        |  |     |
|-----------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|--|-----|
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ               | 120   |      | 3,380 | 4,005 | 19,385 |  | 127 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 180/5 |      | 0,018 | 0,005 | 5,134  |  | 21  |
| ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ (СЕЛЬСКИЙ) | 15    |      | 0,750 | 0,150 | 6,750  |  | 33  |
| Итого:                            |       | 9,20 | 4,148 | 4,16  | 31,269 |  | 181 |

|                                   |     |       |       |       |       |  |     |
|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--|-----|
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 |       | 1,454 | 4,156 | 7,152 |  | 73  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ      | 11  |       | 2,248 | 1,902 | 0,246 |  | 27  |
| СМЕТАНА                           | 5   |       | 0,130 | 0,750 | 0,180 |  | 8   |
| Итого:                            |     | 16,00 | 3,83  | 6,808 | 7,578 |  | 108 |

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

