

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

28 марта 2022 года

## Весенний оздоровительный пришкольный лагерь

### Старшие

28 марта (понедельник)

Наименование блюд

Завтрак

	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Сыр (порциями)	25		6,57	6,65		88
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5		14,60	16,30	71,5	503
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,066	0,01	8,13	34
Батон высший сорт	25		1,875	0,725	12,9	66
Итого:			23,59	24,17	104,24	747

Обед

Овощи натуральные свежие (огурцы)	100		0,70	0,10	1,90	11
Щи из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками (п/ф), сметаной	250/11/5		3,69	7,41	9,41	120
Гуляш из филе грудок индейки	60/40		15,71	16,05	13,690	212
Макаронные изделия отварные (масло растительное)	180		6,72	6,08	43,1	254
Напиток яблочный	200		0,1	0,1	26,40	108
Печенье сдобное вкусное	3 шт/45		3,53	11,69	32,46	250
Хлеб ржано - пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:			32,97	41,79	145,76	1046

ВСЕГО:

158,39 56,56 65,96 250,00 1793

### Младшие

28 марта (понедельник)

Наименование блюд

Завтрак

	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Сыр (порциями)	25		6,57	6,65		88
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	150/5		12,13	12,80	55,7	370
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,066	0,01	8,13	34
Батон высший сорт	25		1,875	0,725	12,9	66

2 - ой Завтрак

Сок (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	87
Итого:			22,12	20,87	108,64	701

Обед

Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,06	1,14	7
Щи из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками (п/ф), сметаной	200/11/5		3,32	6,37	7,55	102
Гуляш из филе грудок индейки	60/40		15,71	16,05	13,690	212
Макаронные изделия отварные (масло растительное)	150		5,6	5,07	35,9	212
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,08	11,94	49
Коврижка медовая	50		3,07	3,96	39,82	208
Хлеб ржано - пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:			30,72	31,95	128,89	881

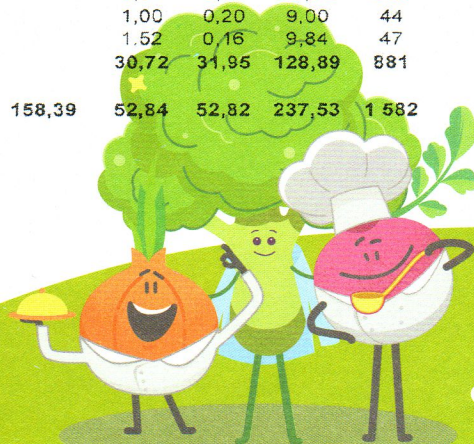
ВСЕГО:

158,39 52,84 52,82 237,53 1582

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

29 марта 2022 года

## Весенний оздоровительный пришкольный лагерь

### Старшие

29 марта (вторник)

Наименование блюд

Завтрак

Фрукты свежие (яблоки)

Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом

Чай с молоком

Батон высшего сорта

Итого:

Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
120		0,48	0,48	11,76	56
200/5		19,74	22,3	69,4	566
200/8		1,52	0,75	10,36	59
25		1,875	0,725	12,9	66
		<b>23,615</b>	<b>24,26</b>	<b>104,4</b>	<b>747</b>

Обед

Овощи натуральные свежие (помидоры)

Суп - лапша домашняя (п/ф) с фрикадельками из птицы (п/ф)

Мясо по - милански

Компот из замороженной компотной смеси

Печенье сдобное Шоколадное

Хлеб ржано - пшеничный

Хлеб пшеничный

Итого:

100		1,10	0,20	3,80	24
250/22		7,28	9,43	17,14	183
200		21,49	24,32	64,1	466
200		0,13	0,02	11,15	46
3 шт/45		3,62	10,86	30,76	236
20		1,00	0,20	9,00	44
20		1,52	0,16	9,84	47
		<b>36,14</b>	<b>45,19</b>	<b>145,74</b>	<b>1046</b>

ВСЕГО:

158,39 59,76 69,45 250,11 1793

### Младшие

29 марта (вторник)

Наименование блюд

Завтрак

Фрукты свежие (яблоки)

Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом

Какао с молоком

Батон высшего сорта

Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
120		0,48	0,48	11,76	56
150/5		13,9	17,34	38,7	347
200		3,97	2,1	25,16	145
25		1,875	0,725	12,9	66

2 - ой Завтрак

Сок (разливной) в ассортименте

Итого:

200		0,6	0,4	32,6	140
		<b>20,83</b>	<b>21,05</b>	<b>121,07</b>	<b>754</b>

Обед

Овощи натуральные свежие (помидоры)

Суп - лапша домашняя (п/ф) с фрикадельками из птицы (п/ф)

Мясо по - милански

Напиток яблочный

Кольцо песочное

Хлеб ржано - пшеничный

Хлеб пшеничный

Итого:

60		0,66	0,12	2,28	14
200/11		4,71	6,59	13,66	133
180		21,49	24,38	84,1	466
200		0,1	0,1	26,40	108
48		3,47	12,6	33,07	260
20		1,00	0,20	9,00	44
20		1,52	0,16	9,84	47
		<b>32,95</b>	<b>44,15</b>	<b>178,30</b>	<b>1072</b>

ВСЕГО:

158,39 53,78 65,20 299,37 1826

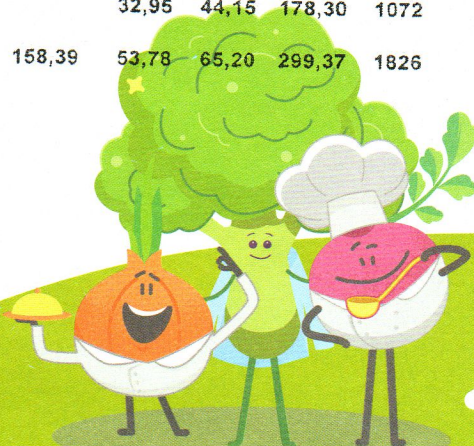
Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88



@depta.kzn



## Весенний оздоровительный пришкольный лагерь

## Старшие

30 марта (среда)

Наименование блюд

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	200/5		18,22	20,23	78,2	586
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,005	7,98	32
Кисло - молочный продукт ДМК	1/125		3,5	3,12	5,12	63
Батон высший сорт	25		1,875	0,725	12,9	66
<b>Итого:</b>			<b>23,62</b>	<b>24,08</b>	<b>104,10</b>	<b>747</b>

**Обед**

Салат из свежих огурцов	100		0,66	6,08	1,81	64
Суп гороховый с гренками, мясными фрикадельками (п/ф)	250/5/11		11,96	7,15	25,16	213
Медальоны из куриной грудки, запеченные с сыром и томатом	90/10		25,5	27,3	23,3	363
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,48	50,25	291
Напиток яблочный	200		0,10	0,10	26,40	108
Хлеб ржано - пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>			<b>48,69</b>	<b>47,42</b>	<b>145,73</b>	<b>1 130</b>

**ВСЕГО:****158,39 72,31 71,50 249,83 1 877**

## Младшие

30 марта (среда)

Наименование блюд

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	45/10		3,19	2,52	19,5	114
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		11,6	14,28	43,1	338
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,005	7,98	32
Кисло - молочный продукт ДМК	1/125		3,5	3,12	5,12	63
Батон высший сорт	25		1,875	0,725	12,9	66

**2 - ой Завтрак**

Сок (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	87
<b>Итого:</b>			<b>21,19</b>	<b>20,85</b>	<b>108,70</b>	<b>701</b>

**Обед**

Салат из свежих огурцов	60		0,39	3,65	1,08	39
Суп гороховый с гренками, мясными фрикадельками (п/ф)	200/5/11		10,06	6,28	20,64	180
Медальоны из куриной грудки, запеченные с сыром и томатом	80/10		23,0	24,5	27,0	326
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
Кисель из концентрата	200				13,10	53
Хлеб ржано - пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>			<b>42,55</b>	<b>40,20</b>	<b>122,53</b>	<b>931</b>

**ВСЕГО****158,39 63,74 61,05 231,23 1 632**

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

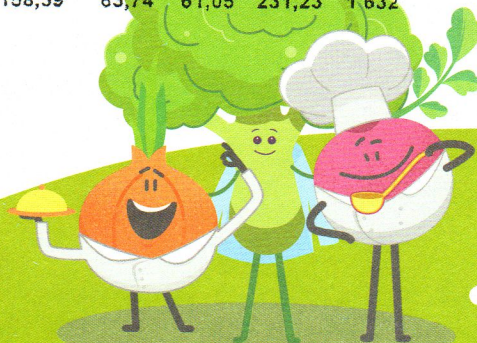
МБОУ «Гимназия №9»  
ИНН 1656000165  
ОГРН 1021603757391



8(800)234-33-88



@depta.kzn



## Весенний оздоровительный пришкольный лагерь

### Старшие

31 марта (четверг)

Наименование блюд

Завтрак

Фрукты свежие (яблоки)

Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом

Чай с сахаром, лимоном

Батон высший сорт

Итого:

Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
120		0,48	0,48	11,76	56
200/5		20,80	22,80	68,81	578
200/8/7		0,08	0,01	8,19	34
30		2,25	0,87	15,4	79
		<b>23,61</b>	<b>24,16</b>	<b>104,18</b>	<b>747</b>

Обед

Овощи натуральные свежие (помидоры)

Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной

Горбуша запечённая с сыром

Пюре картофельное

Компот из замороженной вишни

Печенье сдобное Мягкое

Хлеб ржано - пшеничный

Хлеб пшеничный

Итого:

100		1,1	0,2	3,8	24
250/5		1,90	5,91	12,48	111
90/10		23,38	14,54	52,94	438
180		3,93	5,58	26,43	175
200		0,12	0,03	11,57	48
2 шт/30		2,07	7,93	19,76	159
20		1,00	0,20	9,00	44
20		1,52	0,16	9,84	47
		<b>35,02</b>	<b>34,55</b>	<b>145,82</b>	<b>1 046</b>

ВСЕГО:

158,39 58,63 58,71 250,00 1 793

### Младшие

31 марта (четверг)

Наименование блюд

Завтрак

Фрукты свежие (яблоки)

Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом

Чай с сахаром, лимоном

Батон высший сорт

Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
120		0,48	0,48	11,76	56
150/5		17,70	19,51	54,84	458
200/3/5		0,07	0,01	8,14	34
25		1,875	0,725	12,9	66

2 - ой Завтрак

Сок (разливной) в ассортименте

Итого:

200		0,6	0,4	32,6	140
		<b>20,73</b>	<b>21,13</b>	<b>120,19</b>	<b>754</b>

Обед

Овощи натуральные свежие (помидоры)

Борщ со свежей капустой, картофелем, мясными фрикадельками, сметаной

Горбуша запечённая с сыром

Пюре картофельное с маслом сливочным

Компот из замороженной вишни

Печенье "Американер с кунжутом"

Хлеб ржано - пшеничный

Хлеб пшеничный

Итого:

60		0,66	0,12	2,28	14
200/11/10		3,43	7,1	10,82	121
80/10		21,08	13,22	38,70	248
150/5		3,32	8,28	22,07	179
200		0,12	0,03	11,57	48
2 шт/30		2,73	8,32	18,32	159
20		1,00	0,20	9,00	44
20		1,52	0,16	9,84	47
		<b>33,86</b>	<b>37,43</b>	<b>122,60</b>	<b>860</b>

ВСЕГО:

158,39 54,59 58,56 242,79 1 614

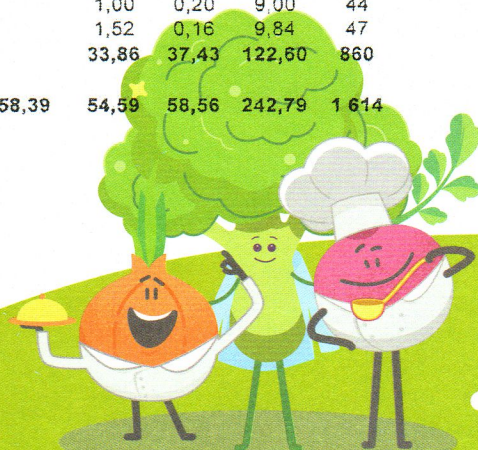
Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)254-33-38



@depta.kzn



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

1 апреля 2022 года

## Весенний оздоровительный пришкольный лагерь

### Старшие

1 апреля (пятница)

Наименование блюд

Завтрак

	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	0,08	66
Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30		39,71	20,77	71,42	537
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,005	7,98	32
Батон высший сорт	25		1,875	0,725	12,9	66
<b>Итого:</b>			<b>42,17</b>	<b>29,23</b>	<b>104,09</b>	<b>757</b>

Обед

Салат из свеклы с яблоками	100		1,11	6,16	11,34	106
Суп из овощей с фрикадельками из птицы со сметаной	250/11/10		3,96	8,33	11,5	138
Тефтели из говядины в соусе томатном	70/50		19,6	12,46	35,0	319
Рис отварной	180		4,60	6,52	48,02	269
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,71	44
Печенье сдобное Шоколадное	1 шт/15		1,21	3,62	10,25	79
Хлеб ржано - пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>			<b>33,10</b>	<b>37,49</b>	<b>145,74</b>	<b>1046</b>

ВСЕГО:

158,39 75,27 66,72 249,83 1803

### Младшие

1 апреля (пятница)

Наименование блюд

Завтрак

	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Яблоки печеные	100		0,42	0,42	25,75	111
Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	0,08	66
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20		32,74	16,89	36,72	431
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,005	7,98	32
Батон высший сорт	25		1,875	0,725	12,9	66

2 - ой Завтрак

Сок (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	87
<b>Итого:</b>			<b>36,14</b>	<b>25,49</b>	<b>103,58</b>	<b>793</b>

Обед

Салат из свеклы с яблоками	60		0,66	3,7	6,8	63
Суп из овощей с фрикадельками из птицы со сметаной	200/11/5		3,5	7,18	9,5	117
Плов с говядиной	40/140		20,9	17,8	72,9	527
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
Печенье сдобное Шоколадное	1 шт/15		1,21	3,62	10,25	79
Хлеб ржано - пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>			<b>28,92</b>	<b>32,68</b>	<b>129,39</b>	<b>923</b>

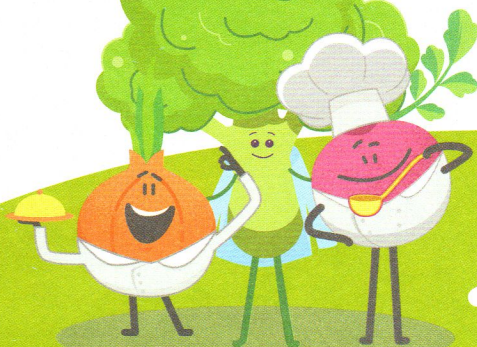
ВСЕГО:

158,39 65,06 58,17 232,97 1716

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



## Весенний оздоровительный пришкольный лагерь

## Старшие

4 апреля (понедельник)

Наименование блюд

Завтрак

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Блинчики (п/ф) со сгущённым молоком	45/10		3,19	2,52	19,5	114
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с маслом	200/5		17,90	20,40	52,2	476
Чай с сахаром, лимоном	200/8/10		0,11	0,01	8,28	35
Батон высший сорт	25		1,875	0,725	12,9	66
<b>Итого:</b>			<b>23,555</b>	<b>24,14</b>	<b>104,6</b>	<b>747</b>

Обед

Салат из свежих огурцов	100		0,66	6,08	1,81	64
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, сметаной	250/11/10		4,29	8,35	17,5	163
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	100		19,11	21,6	53,80	428
Макаронные изделия отварные (масло растительное)	180		6,72	6,08	43,1	254
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
Хлеб ржано - пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>			<b>33,43</b>	<b>42,49</b>	<b>146,19</b>	<b>1046</b>

ВСЕГО:

158,39 56,99 66,63 250,78 1793

## Младшие

4 апреля (понедельник)

Наименование блюд

Завтрак

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Блинчики (п/ф) со сгущённым молком	45/10		3,19	2,52	19,5	114
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с маслом	150/5		14,60	17,20	35,3	346
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,07	0,01	8,14	34
Батон высший сорт	25		1,875	0,725	12,9	66

2 - ой Завтрак

Сок (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>			<b>21,22</b>	<b>21,14</b>	<b>107,75</b>	<b>707</b>

Обед

Салат из свежих огурцов	60		0,4	3,65	1,08	39
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, сметаной	200/11/5		3,7	6,53	14,0	130
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		15,53	18	45,30	398
Макаронные изделия отварные (масло растительное)	150		5,6	5,06	35,9	212
Напиток лимонный	200		0,14	0,02	24,43	101
Печенье сдобное Мягкое	2 шт/30		2,07	7,94	19,76	159
Хлеб ржано - пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>			<b>29,96</b>	<b>41,56</b>	<b>159,27</b>	<b>1130</b>

ВСЕГО:

158,39 51,18 62,70 267,02 1837

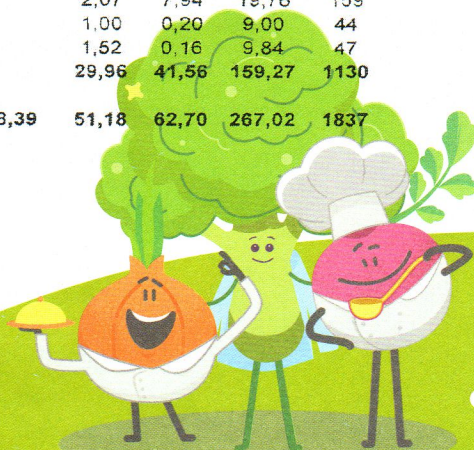
Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88



@depta.kzn



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

5 апреля 2022 года

Весенний оздоровительный пришкольный лагерь

## Старшие

5 апреля (вторник)

Наименование блюд

Завтрак

	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Сыр (порциями)	15		3,95	3,99		53
Пудинг шоколадный со сгущенным молоком	170/30		26,08	18,90	72,4	540
Чай с сахаром	200/8		0,021	0,005	7,99	32
Батон высший сорт	25		1,88	0,73	12,9	66
<b>Итого:</b>			<b>32,41</b>	<b>24,11</b>	<b>105,00</b>	<b>747</b>

Обед

Салат "Итальянские каникулы" (фасоль, помидоры свежие, огурцы соленые, масло растительное)	100		2,56	8,42	6,69	115
Суп картофельный вермишелевый с мясными фрикадельками п/ф	250/11		4,61	4,51	21,1	144
Ёжики мясные (п/ф) с рисом в соусе томатном	60/40		19,6	14,81	60,30	468
Пюре картофельное	180		3,93	5,58	26,4	175
Кисель из концентрата	200				13,10	53
Хлеб ржано - пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>			<b>33,22</b>	<b>33,68</b>	<b>146,46</b>	<b>1046</b>

ВСЕГО:

158,39 65,63 57,79 251,46 1793

## Младшие

5 апреля (вторник)

Наименование блюд

Завтрак

	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Сыр (порциями)	15		3,95	3,99		53
Пудинг шоколадный со сгущенным молоком	150/10		21,83	15,45	48,16	407
Чай с сахаром	200/8		0,021	0,005	7,99	32
Батон высший сорт	25		1,88	0,73	12,9	66

2 - ой Завтрак

Сок (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	87
<b>Итого:</b>			<b>29,16</b>	<b>20,86</b>	<b>100,96</b>	<b>701</b>

Обед

Салат из свежих помидоров (без лука)	60		0,63	3,71	2,17	46
Суп картофельный вермишелевый	200		2,28	2,43	16,7	99
Гуляш из говядины	40/40		19,44	17,8	52,30	434
Пюре картофельное	150		3,28	4,65	22,0	146
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,71	44
Хлеб ржано - пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>			<b>28,25</b>	<b>28,99</b>	<b>122,75</b>	<b>860</b>

ВСЕГО:

158,39 57,41 49,85 223,71 1561

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-93-88

@depta.kzn

