

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

30 мая 2022 года

Летний оздоровительный (пришкольный) лагерь

Младшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Блинчики (п/ф) со сгущённым молоком	1 шт/45/10		3,19	2,52	19,5	190,94
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с маслом	150/5		13,66	15,82	24,17	175
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,07	0,01	8,14	34
Батон высший сорт	25		1,88	0,73	12,85	66,00
2 - ой Завтрак						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте (яблочный)	200		1	0,2	20,2	92
Итого:			20,28	20,76	96,62	614
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60		0,93	3,05	5,64	54
Рассольник Ленинградский с мясными фрикадельками, сметаной	200/11/5		3,7	6,53	14,0	130
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		15,92	13,87	1,13	210
Макаронные изделия отварные (масло растительное)	150		5,6	5,06	49,9	226
Компот из смеси сухофруктов	200		0,44	0,02	33,26	149
Хлеб ржано - пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:			29,11	28,89	122,73	860
ВСЕГО:		158,39	49,39	49,65	219,35	1474

Старшие

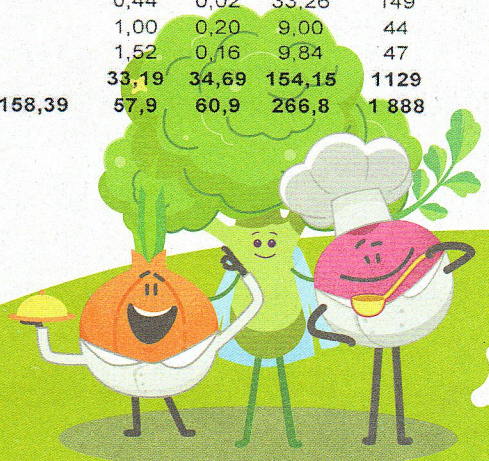
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак 1						
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,8	38
Блинчики со сгущённым молоком	45/10		3,19	2,52	19,5	190,9
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с	200/5		18,21	22,4	32,2	290
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,07	0,01	8,14	34
Хлеб пшеничный (белый)	25		1,88	0,73	12,85	66
Завтрак 2						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте(виноград)	200		1	0,2	32,2	140
Итого:			24,67	26,18	112,7	758,9
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100		1,55	5,1	9,41	91
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		4,36	7,71	16,5	153,4
Шашлычок из куриных грудок с соусом Переменка	90/10		17,60	15,40	1,06	260,3
Макаронные изделия отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	75,08	384
Компот из смеси сухофруктов	200		0,44	0,02	33,26	149
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:			33,19	34,69	154,15	1129
ВСЕГО:		158,39	57,9	60,9	266,8	1 888

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

31 мая 2022 года

Летний оздоровительный (пришкольный) лагерь

Младшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Сыр (порциями)	15		2,95	6,33		83
Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150/5		10,02	10,08	31,6	237
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 фруктовый (разливной) в ассортименте (виноградный)	200		1	0,2	32,2	140
Итого:			20,35	20,83	96,44	614
Обед						
Салат из свежих огурцов	60		0,39	3,65	1,08	59
Суп картофельный вермишелевый	200		2,28	2,43	21,7	125
Гуляш из говядины	45/45		19,67	17,91	7,56	290
Пюре картофельное	160		3,5	4,96	49,9	180
Компот из замороженных ягод в ассортименте	200		0,12	0,03	23,57	115
Хлеб ржано - пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:			28,48	29,34	122,65	860
ВСЕГО:		158,39	48,83	50,17	219,09	1474

Старшие

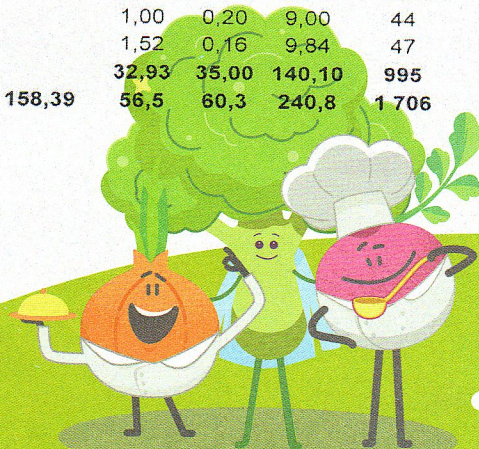
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак 1						
Десерт фруктовый (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Сыр (порциями)	15		2,95	6,33		83
Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	200/5		18,27	17,8	47,08	358
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,005	7,99	32
Хлеб пшеничный (белый)	25		1,88	0,73	12,85	66
Итого:			23,52	25,27	100,72	711
Обед						
Салат из свежих огурцов с маслом растит.	100		0,65	6,1	1,81	98,3
Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,04	27,12	156,2
Гуляш из говядины	50/50		22,82	19,9	11,80	322,2
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	56,1	226,5
Напиток Лимонный	200		0,14		24,43	101
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:			32,93	35,00	140,10	995
ВСЕГО:		158,39	56,5	60,3	240,8	1 706



Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

1 июня 2022 года

Летний оздоровительный (пришкольный) лагерь

Младшие

Наименование блюда	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Яблоки печеные	110		0,46	0,46	13,22	122
Масло сливочное порциями	10		0,08	5,35	0,08	66
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		13,91	13,96	25,1	200
Какао с молоком	200		3,97	2,1	25,16	165
Батон высший сорт	25		1,88	0,73	12,9	66
2 - ой Завтрак						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте (яблочный)	200		1	0,2	20,2	92
Итого:			21,30	22,80	96,57	711
Обед						
Салат из свежих помидоров (без лука)	60		0,62	3,71	2,16	46
Борщ со свежей капустой, картофелем, мясными фрикадельками, сметаной	200/11/5		3,30	6,35	25,65	185
Горбуша (филе) по - московски	70/20		17,98	13,78	6,93	264
Рис отварной	150		3,83	5,43	56,0	254
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,08	22,94	49
Хлеб ржано - пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:			28,33	29,71	132,53	889
ВСЕГО:		158,39	49,63	52,51	229,10	1600

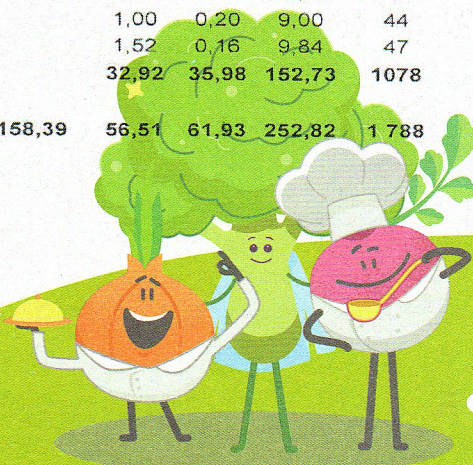
Старшие

Наименование блюда	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак 1						
Яблоки печеные	120		0,51	0,51	14,42	133,1
Масло сливочное порциями	10		0,08	5,35	0,08	66
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	200/5		19,6	18,6	62,44	376,7
Чай с молоком сахаром	200/8		1,52	0,76	10,3	69
Хлеб пшеничный (белый)	25		1,88	0,73	12,85	66
Итого:			23,59	25,95	100,09	711
Обед						
Салат из свежих помидоров с маслом растит.	100		1,03	6,184	3,61	77
Борщ со св. капустой, картофелем, со сметаной	250/10		4,86	7,64	22,60	187,8
Горбуша (филе) по-Московски	80/20		19,9	15,3	7,7	293
Рис отварной	180		4,60	6,5	67,2	304,8
Напиток из шиповника	200		0,012		32,78	124
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:			32,92	35,98	152,73	1078
ВСЕГО:		158,39	56,51	61,93	252,82	1 788

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

2 июня 2022 года

Летний оздоровительный (пришкольный) лагерь

Младшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		12,1	16,84	21,2	224
Блинчики (п/ф) со сгущённым молоком	2 шт/90/15		6,03	4,62	22,22	211
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,07	0,01	8,14	34
Батон высший сорт	25		1,88	0,73	12,9	66
2 - ой Завтрак						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте (яблочный)	200		1	0,2	20,2	92
Итого:			21,56	22,88	96,37	683
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,06	1,14	7
Суп гороховый с гречками, фрикадельками из птицы	200/10/11		10,61	7,07	24,16	203
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		17,10	23,47	57,23	511
Компот из смеси сухофруктов	200		0,44	0,02	33,26	149
Хлеб ржано - пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:			31,09	30,98	134,63	961
ВСЕГО:		158,39	52,65	53,86	231,00	1644

Старшие

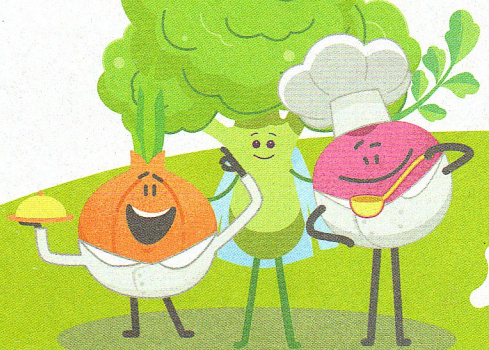
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак 1						
Сыр (порциями)	15		3,95	3,99		83
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	200/5		12,8	16,7	35,8	298,7
Блинчики со сгущённым молоком	2шт/90/20		6,3	4,84	23,3	221
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,005	7,99	32
Хлеб пшеничный (белый)	25		1,88	0,73	12,85	66
Завтрак 2						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	92
Итого:			25,95	26,47	100,1	792,7
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100		0,7	0,1	1,90	11
Суп гороховый с гречками, фрикадельками из птицы	250/10/11		15,1	11,84	49,3	266,8
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		17,10	23,5	57,23	511
Компот из замороженных ягод ассортименте	200		0,12	0,03	23,57	115
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный 1с	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:			35,54	35,80	150,84	995
ВСЕГО:		158,39	61,49	62,27	250,98	1 788

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

3 июня 2022 года

Летний оздоровительный (пришкольный) лагерь

Младшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Сыр (порциями)	15		2,95	6,33		83
Залеканка рисовая с творогом, повидлом	150/25		15,01	12,92	38,6	342
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 фруктовый (разливной) в ассортименте (яблочный)	200		1	0,2	20,2	92
Итого:			21,34	20,67	91,42	671
Обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60		0,66	0,12	2,28	14
Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	200/11/10		3,5	7,18	9,5	144
Тефтели куриные "Лакомка" в томатном соусе	60/40		17,64	17,98	18,32	320
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	53,37	257
Напиток из шиповника	200		0,012		32,78	124
Хлеб ржано - пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:			30,95	31,03	135,04	950
ВСЕГО:		158,39	52,29	51,70	226,46	1621

Старшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак 1						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Масло сливочное порциями	10		0,08	5,35	0,08	66
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5		16,1	16,9	40,1	340
Какао с молоком	200		3,97	2,1	25,16	165
Хлеб пшеничный (белый)	25		1,88	0,73	12,85	66
Итого:			22,51	25,56	89,95	693
Завтрак 2						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	92
Итого:			23,51	25,76	110,15	785,00
Обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	100		1,1	0,2	3,80	23,3
Суп из овощей с мясными фрикадельками (п/ф), со сметаной	250/11/5		5,36	10,64	11,43	176,2
Тефтели куриные "Лакомка" в томатном соусе	60/40		17,64	17,98	18,3	320
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,92	6,5	65,8	308,4
Компот из сушёных ягод (урюк)	200		1	0,08	22,56	128
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:			35,54	35,76	140,75	1047
ВСЕГО:		158,39	59,05	61,52	250,90	1 832

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

