

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

6 июня 2022 года

## Летний оздоровительный (пришкольный) лагерь

### Младшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Сыр (порциями)	15		2,95	6,33		83
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	150/5		13,80	13,08	34,75	298
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
<b>2 - ой Завтрак</b>						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте (яблочный)	200		1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>			<b>20,17</b>	<b>20,83</b>	<b>87,69</b>	<b>629</b>
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,06	1,14	7
Щи из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками, сметаной	200/11/5		3,33	6,37	7,55	102
Гуляш из филе грудок индейки	45/45		12,03	10,31	1,890	142
Макаронные изделия отварные (масло растительное)	150		5,6	5,06	49,9	226
Компот из плодов и ягод сушеных (урюк)	200		1	0,08	22,56	128
Пирожное песочное нарезное	50		3,4	8,9	33,50	253
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>28,30</b>	<b>31,14</b>	<b>135,39</b>	<b>949</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>158,39</b>	<b>48,47</b>	<b>51,97</b>	<b>223,08</b>	<b>1 578</b>

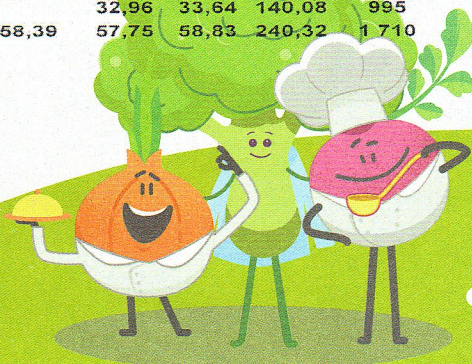
### Старшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак 1</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Сыр (порциями)	15		2,95	6,33		83
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/5		18,4	17,44	47,3	384
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,08	0,01	8,13	34
Батон высший сорт	25		1,88	0,73	12,85	66
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>			<b>24,79</b>	<b>25,19</b>	<b>100,2</b>	<b>715</b>
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100		0,7	0,1	1,90	11
Щи из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10		9,54	15,55	18,42	260
Гуляш из филе грудок индейки	50/50		13,40	11,45	2,10	200
Макаронные изделия отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	75,88	384
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,08	22,94	49
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>			<b>32,96</b>	<b>33,64</b>	<b>140,08</b>	<b>995</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>158,39</b>	<b>57,75</b>	<b>58,83</b>	<b>240,32</b>	<b>1 710</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

7 июня 2022 года

## Летний оздоровительный (пришкольный) лагерь

### Младшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Плоды 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
Какао с молоком	200		3,97	2,1	25,16	165
Батон высший сорт	25		1,875	0,725	12,9	66
<b>2 - ой Завтрак</b>						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте (апельсиновый)	200		1	0,2	23,6	104
<b>Итого:</b>			<b>20,43</b>	<b>20,65</b>	<b>94,57</b>	<b>615</b>
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60		0,66	0,12	2,28	14
Суп - лапша домашняя, с фрикадельками из птицы	200/11		4,71	6,59	13,66	133
Мясо по - милански	180		17,63	15,89	16,9	328
Компот из смеси сухофруктов	200		0,44	0,02	33,26	149
Печенье "Американер с кунжутом"	2 шт/30		2,73	8,32	50,22	179
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>28,69</b>	<b>31,30</b>	<b>135,17</b>	<b>894</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>158,39</b>	<b>49,12</b>	<b>51,95</b>	<b>229,74</b>	<b>1509</b>

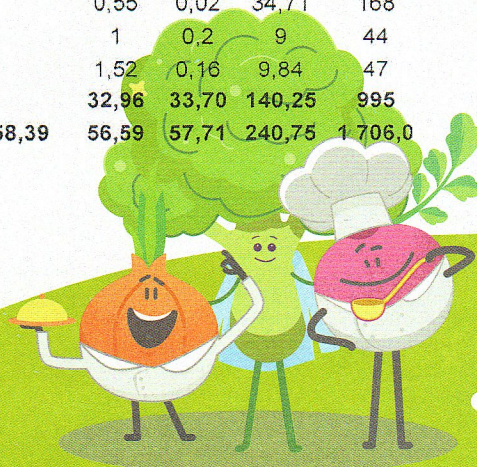
### Старшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак 1</b>						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,7	57
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	200/5		17,3	16,7	35,8	298,7
Какао с молоком	200		3,97	2,1	25,16	165
Батон высший сорт	25		1,88	0,73	12,85	66
<b>Итого:</b>			<b>23,63</b>	<b>24,01</b>	<b>100,5</b>	<b>711</b>
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	100		1,1	0,2	3,80	23
Суп- лапша домашняя с фрикадельками из птицы	250/11		5,89	8,23	17,1	166
Мясо по-Милански	200		22,90	24,89	65,80	547
Напиток из сухофруктов	200		0,55	0,02	34,71	168
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>			<b>32,96</b>	<b>33,70</b>	<b>140,25</b>	<b>995</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>158,39</b>	<b>56,59</b>	<b>57,71</b>	<b>240,75</b>	<b>1706,0</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

8 июня 2022 года

## Летний оздоровительный (пришкольный) лагерь

### Младшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,84	38
Блинчики (п/ф) со сгущённым молком	1 шт/45/10		3,19	2,52	19,5	190,9
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		13,91	13,96	25,1	200
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,005	7,98	32
Батон высший сорт	20		1,875	0,725	12,9	66
<b>2 - ой Завтрак</b>						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте (виноградный)	200		1	0,2	32,2	140
<b>Итого:</b>			<b>20,32</b>	<b>20,73</b>	<b>105,43</b>	<b>667</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов	60		0,39	3,65	1,08	59
Суп гороховый с гречками, мясными фрикадельками	200/10/11		7,56	7,07	24,16	203
Медальоны из куриной грудки, запеченные с сыром и томатом	80/10		14,0	14,9	2,9	288
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	53,37	257
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
<b>Итого:</b>			<b>31,13</b>	<b>31,47</b>	<b>123,26</b>	<b>947</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>158,39</b>	<b>51,45</b>	<b>52,20</b>	<b>228,69</b>	<b>1 614</b>

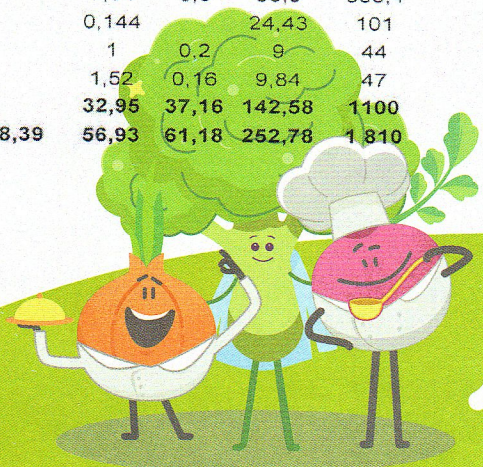
### Старшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак 1</b>						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,7	57
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	200/5		19,6	18,6	62,44	376,7
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,005	7,99	32
Хлеб пшеничный (белый)	25		1,88	0,73	12,85	66
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте(виноградн	200		1	0,2	32,2	140
<b>Итого:</b>			<b>23,98</b>	<b>24,02</b>	<b>110,2</b>	<b>710,7</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов с маслом растит.	100		0,65	6,1	1,81	98,3
Суп гороховый с гречками	250/10		6,1	7,7	28,4	180,8
Медальоны из куриных грудок, запечённые с сыром	95/5		15,60	16,5	3,20	320
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,5	65,9	308,4
Напиток Лимонный	200		0,144		24,43	101
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>			<b>32,95</b>	<b>37,16</b>	<b>142,58</b>	<b>1100</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>158,39</b>	<b>56,93</b>	<b>61,18</b>	<b>252,78</b>	<b>1 810</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

9 июня 2022 года

## Летний оздоровительный (пришкольный) лагерь

### Младшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	150/5		17,20	19,30	31,06	318
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
<b>2 - ой Завтрак</b>						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте (виноградный)	200		1	0,2	32,2	140
<b>Итого:</b>			<b>20,63</b>	<b>20,72</b>	<b>96,01</b>	<b>614</b>
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60		0,66	0,12	2,28	14
Борщ со свежей капустой, картофелем, мясными фрикадельками, сметаной	200/11/10		3,30	6,35	25,65	185
Горбуша запечённая с сыром	80/10		21,08	14,21	10,82	285
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		3,4	8,28	53,50	200
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
<b>Итого:</b>			<b>31,08</b>	<b>29,35</b>	<b>134,66</b>	<b>890</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>158,39</b>	<b>51,71</b>	<b>50,07</b>	<b>230,67</b>	<b>1 504</b>

### Старшие

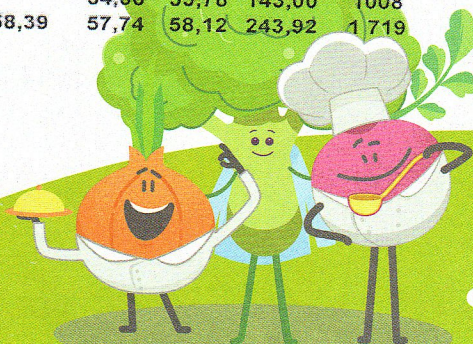
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак 1</b>						
Кисломолочный продукт в ассортименте в упаковке дм	1/125		1,2	3,2	18,87	65
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	200/5		16,1	16,9	40,1	340
Кофейный напиток с молоком	200		4,5	3,51	29,1	240
Хлеб пшеничный (белый)	25		1,88	0,73	12,85	66
<b>Итого:</b>			<b>23,68</b>	<b>24,34</b>	<b>100,9</b>	<b>711</b>
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	100		1,1	0,2	3,80	23,3
Борщ со св. капустой, картофелем, со сметаной	250/5		4,73	6,89	22,42	179,8
Горбуша (филе) запеченная с сыром	90/10		21,40	20,70	16,02	361
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	56,1	226,5
Компот из замороженных ягод	200		0,12	0,03	23,57	115
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,2	11,25	55
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>			<b>34,06</b>	<b>33,78</b>	<b>143,00</b>	<b>1008</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>158,39</b>	<b>57,74</b>	<b>58,12</b>	<b>243,92</b>	<b>1 719</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-3388

@depta.kzn





## Летний оздоровительный (пришкольный) лагерь

## Младшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
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
Какао с молоком	200		3,97	2,1	25,16	165
Кисломолочный продукт в ассортименте ДМК (от 2,5 до 3,2%)	1/125		1,20	2,5	2,87	41
Батон высший сорт	25		1,875	0,725	12,9	66
<b>2 - ой Завтрак</b>						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте (яблочный)	200		1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>			<b>21,02</b>	<b>21,94</b>	<b>92,72</b>	<b>684</b>
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,06	1,14	7
Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	200/11/10		3,5	7,18	9,5	144
Плов с говядиной	40/150		21,71	21,29	58,5	450
Напиток из сухофруктов	200		0,55	0,02	34,71	168
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>28,70</b>	<b>28,91</b>	<b>122,62</b>	<b>860</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>158,39</b>	<b>49,72</b>	<b>50,85</b>	<b>215,34</b>	<b>1544</b>

## Старшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак 1</b>						
Десерт фруктовый (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Масло сливочное порциями	10		0,08	5,35	0,08	66
Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	200/5		18,27	17,8	47,08	358
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
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте(Виноград)	200		1	0,2	32,2	140
<b>Итого:</b>			<b>23,51</b>	<b>24,49</b>	<b>110,2</b>	<b>711</b>
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100		0,7	0,1	1,90	11
Суп из овощей со сметаной	250/10		6,9	10,8	11,2	169,4
Плов с говядиной	50/150		22,85	22,4	75,4	600
Напиток из шиповника	200		0,012		32,78	124
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>			<b>32,98</b>	<b>33,66</b>	<b>140,12</b>	<b>995</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>158,39</b>	<b>56,49</b>	<b>58,15</b>	<b>250,27</b>	<b>1706</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

