

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

14 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 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
<b>2 - ой Завтрак</b>						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте (виноградный)	200		1	0,2	32,2	140
<b>Итого:</b>			<b>20,35</b>	<b>20,83</b>	<b>96,44</b>	<b>614</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого:</b>			<b>28,48</b>	<b>29,34</b>	<b>122,65</b>	<b>860</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>158,39</b>	<b>48,83</b>	<b>50,17</b>	<b>219,09</b>	<b>1474</b>

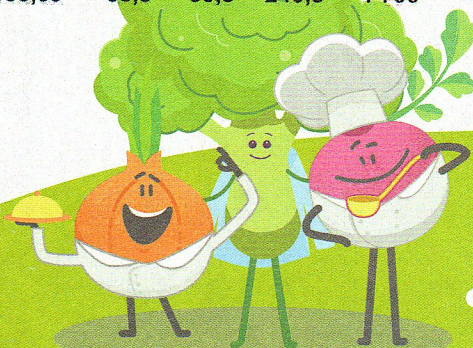
### Старшие

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
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
<b>Итого:</b>			<b>23,52</b>	<b>25,27</b>	<b>100,72</b>	<b>711</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого:</b>			<b>32,93</b>	<b>35,00</b>	<b>140,10</b>	<b>995</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>158,39</b>	<b>56,5</b>	<b>60,3</b>	<b>240,8</b>	<b>1706</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

15 июня 2022 года

## Летний оздоровительный (пришкольный) лагерь

### Младшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
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
<b>2 - ой Завтрак</b>						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте (яблочный)	200		1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>			<b>21,30</b>	<b>22,80</b>	<b>96,57</b>	<b>711</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого:</b>			<b>28,33</b>	<b>29,71</b>	<b>132,53</b>	<b>889</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>158,39</b>	<b>49,63</b>	<b>52,51</b>	<b>229,10</b>	<b>1600</b>

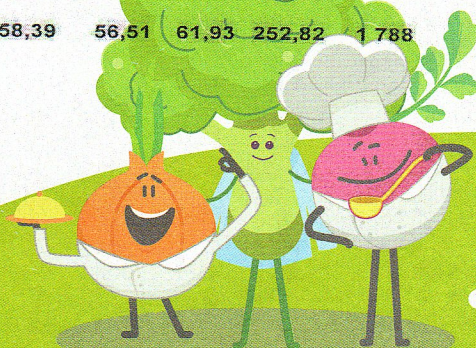
### Старшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак 1</b>						
Яблоки печёные	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
<b>Итого:</b>			<b>23,59</b>	<b>25,95</b>	<b>100,09</b>	<b>711</b>
<b>Обед</b>						
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 1с	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>			<b>32,92</b>	<b>35,98</b>	<b>152,73</b>	<b>1078</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>158,39</b>	<b>56,51</b>	<b>61,93</b>	<b>252,82</b>	<b>1788</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(860)23483288

@depta.kzn





# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

17 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
Сыр (порциями)	15		2,95	6,33		83
Запеканка 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
<b>2 - ой Завтрак</b>						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте (яблочный)	200		1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>			<b>21,34</b>	<b>20,67</b>	<b>91,42</b>	<b>671</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого:</b>			<b>30,95</b>	<b>31,03</b>	<b>135,04</b>	<b>950</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>158,39</b>	<b>52,29</b>	<b>51,70</b>	<b>226,46</b>	<b>1621</b>

### Старшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак 1</b>						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Масло сливочное порциями	10		0,08	5,35	0,08	66
Каша вязкая молочная из пшенной 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
<b>Итого:</b>			<b>22,51</b>	<b>25,56</b>	<b>89,95</b>	<b>693</b>
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>			<b>23,51</b>	<b>25,76</b>	<b>110,15</b>	<b>785,00</b>
<b>Обед</b>						
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 1с	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>			<b>35,54</b>	<b>35,76</b>	<b>140,75</b>	<b>1047</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>158,39</b>	<b>59,05</b>	<b>61,52</b>	<b>250,90</b>	<b>1 832</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)3433388

@depta.kzn

