

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

20 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
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
2 - ой Завтрак						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте (яблочный)	200		1	0,2	20,2	92
Итого:			20,17	20,83	87,69	629
Обед						
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
Итого:			28,30	31,14	135,39	949
ВСЕГО:		158,39	48,47	51,97	223,08	1 578

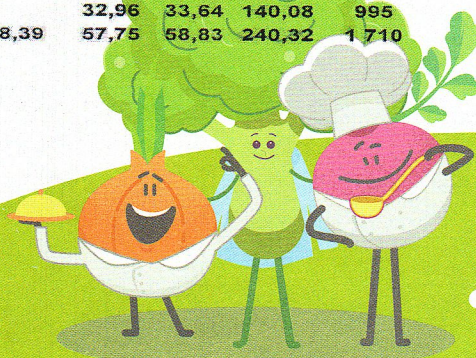
Старшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак 1						
Плоды 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
Завтрак 2						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	92
Итого:			24,79	25,19	100,2	715
Обед						
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
Итого:			32,96	33,64	140,08	995
ВСЕГО:		158,39	57,75	58,83	240,32	1 710

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)2413388

@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

21 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
Какао с молоком	200		3,97	2,1	25,16	165
Батон высший сорт	25		1,875	0,725	12,9	66
2 - ой Завтрак						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте (апельсиновый)	200		1	0,2	23,6	104
Итого:			20,43	20,65	94,57	615
Обед						
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
Итого:			28,69	31,30	135,17	894
ВСЕГО:		158,39	49,12	51,95	229,74	1509

Старшие

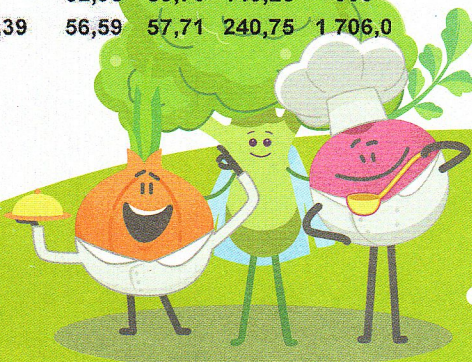
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак 1						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,7	57
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	200/5		17,3	16,7	35,8	298,7
Какао с молоком	200		3,97	2,1	25,16	165
Батон высший сорт	25		1,88	0,73	12,85	66
Итого:			23,63	24,01	100,5	711
Обед						
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
Итого:			32,96	33,70	140,25	995
ВСЕГО:		158,39	56,59	57,71	240,75	1 706,0

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234 33 88

@depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

22 июня 2022 года

Летний оздоровительный (пришкольный) лагерь

Младшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,84	38
Блинчики (п/ф) со сгущённым молоком	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
2 - ой Завтрак						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте (виноградный)	200		1	0,2	32,2	140
Итого:			20,32	20,73	105,43	667
Обед						
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
Итого:			31,13	31,47	123,26	947
ВСЕГО:		158,39	51,45	52,20	228,69	1 614

Старшие

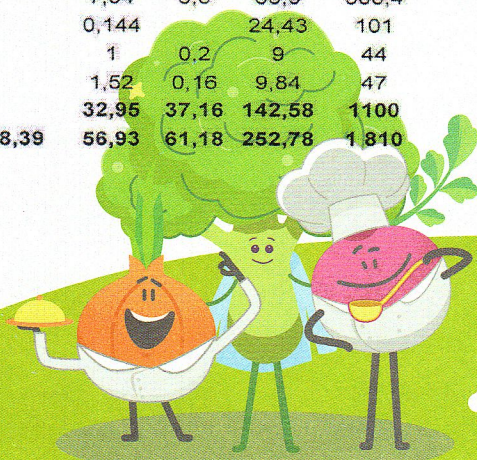
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак 1						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,7	57
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	200/5		19,6	18,6	62,44	376,7
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,005	7,99	32
Хлеб пшеничный (белый)	25		1,88	0,73	12,85	66
Завтрак 2						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте(виноградн	200		1	0,2	32,2	140
Итого:			23,98	24,02	110,2	710,7
Обед						
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
Итого:			32,95	37,16	142,58	1100
ВСЕГО:		158,39	56,93	61,18	252,78	1 810

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)254-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

23 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 пшенной крупы с маслом	150/5		6,60	5,98	33,06	220
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		0,6	0,4	32,6	140
Итого:			9,63	7,60	98,41	516
Обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	70		0,66	0,12	2,28	14
Борщ со свежей капустой, картофелем, мясными фрикадельками, сметаной	200/22/10		3,43	7,1	10,82	121
Горбуша запечённая с сыром	90/10		21,08	13,21	2,82	215
Макаронные изделия отварные	150		5,6	5,06	35,9	212
Компот из замороженных ягод	200		0,12	0,03	11,57	48
Хлеб ржано - пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:			33,41	25,88	82,24	701
ВСЕГО:		158,39	43,04	33,48	180,65	1 217

Старшие

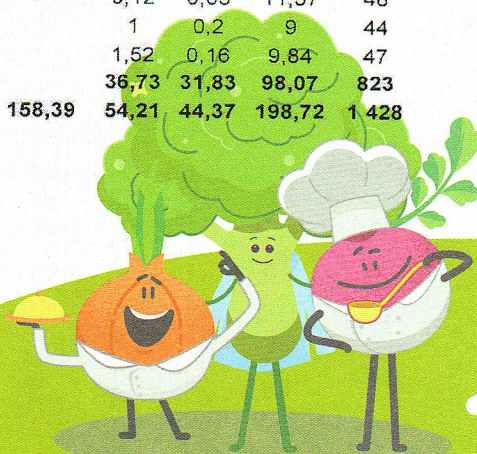
Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак 1						
Йогурт питьевой обогащённый в упаковке 2,8 % ДМК	1/125		3,5	3,5	14,6	105
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	200/5		8,8	6,8	44,1	282
Кофейный напиток с молоком	200		3,3	1,51	29,1	152
Хлеб пшеничный (белый)	35		1,88	0,73	12,85	66
Итого:			17,48	12,54	100,7	605
Обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	100		1,1	0,2	3,80	24
Борщ со св. капустой, картофелем, со сметаной, мясными фрикадельками	250/10/11		2,04	6,70	12,66	111
Горбуша (филе) запеченная с сыром	100/5		23,39	14,54	3,20	237
Макаронные изделия отварные	200		7,56	10	48	312
Компот из замороженной вишни	200		0,12	0,03	11,57	48
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:			36,73	31,83	98,07	823
ВСЕГО:		158,39	54,21	44,37	198,72	1 428

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

24 июня 2022 года

Летний оздоровительный (пришкольный) лагерь

Младшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
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
2 - ой Завтрак						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте (яблочный)	200		1	0,2	20,2	92
Итого:			21,02	21,94	92,72	684
Обед						
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
Итого:			28,70	28,91	122,62	860
ВСЕГО:		158,39	49,72	50,85	215,34	1544

Старшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак 1						
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
Завтрак 2						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте(Виноград)	200		1	0,2	32,2	140
Итого:			23,51	24,49	110,2	711
Обед						
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
Итого:			32,98	33,66	140,12	995
ВСЕГО:		158,39	56,49	58,15	250,27	1 706

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)251-32-88

@depta.kzn

