

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

27 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
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
<b>2 - ой Завтрак</b>						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте (яблочный)	200		1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>			<b>20,28</b>	<b>20,76</b>	<b>96,62</b>	<b>614</b>
<b>Обед</b>						
Салат из белокачанной 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
<b>Итого:</b>			<b>29,11</b>	<b>28,89</b>	<b>122,73</b>	<b>860</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>158,39</b>	<b>49,39</b>	<b>49,65</b>	<b>219,35</b>	<b>1474</b>

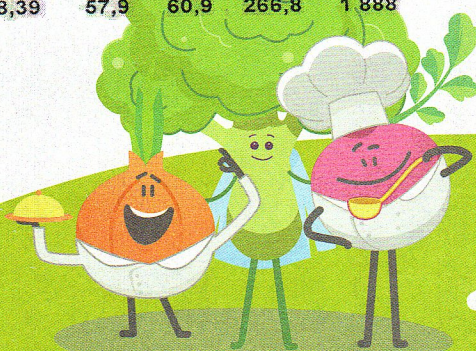
### Старшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак 1</b>						
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
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый (разливной) в ассортименте(виноград)	200		1	0,2	32,2	140
<b>Итого:</b>			<b>24,67</b>	<b>26,18</b>	<b>112,7</b>	<b>758,9</b>
<b>Обед</b>						
Салат из белокачанной 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 1с	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>			<b>33,19</b>	<b>34,69</b>	<b>154,15</b>	<b>1129</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>158,39</b>	<b>57,9</b>	<b>60,9</b>	<b>266,8</b>	<b>1 888</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

28 июня 2022 года

## Летний оздоровительный (пришкольный) лагерь

### Младшие

Наименование блюда	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 блюда	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 (белый)	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

