

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

22 марта 2020 года

## Весенний оздоровительный (пришкольный) лагерь

### Младшие

22 марта (понедельник)

Наименование блюд

Завтрак

Фрукты свежие (яблоки)

Блинчики п/ф со сгущенным молоком

Чай с сахаром, курагой

Итого:

Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
120		0,48	0,48	11,76	56
3шт/135/20		8,87	6,73	52,95	309
200/15/10		0,71	0,05	21,77	89
		<b>10,06</b>	<b>7,26</b>	<b>86,48</b>	<b>454</b>

Обед

Салат "Столичный" (грудки куриные, картофель, огурец сол, яйцо, соус Переменка)

Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной

Медальоны из куриных грудок запеченные с сыром, томатом

Каша гречневая рассыпчатая

Кисель

Хлеб Сельский

Хлеб Белый

ПОЛДНИК

Эч-почмак с говядиной

Сок (разливной) в ассортименте

Итого:

60		3,97	9,67	4,05	120
200/5		1,55	4,88	10,42	92
85/5		24,04	26,37	0,4	336
150		6,62	5,39	41,87	242
200				13,1	53
20		1,00	0,20	9,00	44
15		1,14	0,12	7,38	35
100		6,0	4,93	40,3	229
200		1	0,2	20,2	92
		<b>45,32</b>	<b>51,76</b>	<b>146,68</b>	<b>1243</b>

ВСЕГО:

152,30 55,38 59,02 233,16 1 697

### Старшие

Наименование блюд

Завтрак

Фрукты свежие (яблоки)

Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом

Чай с сахаром, лимоном

Батон высший сорт

Итого:

Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
120		0,48	0,48	11,76	56
200/5		8,79	5,78	44,08	275
200/15/5		0,255	0,055	15,17	63
25		1,875	0,725	12,9	66
		<b>11,40</b>	<b>7,04</b>	<b>83,86</b>	<b>460</b>

Обед

Салат "Столичный" (грудки куриные, картофель, огурец сол, яйцо, соус Переменка)

Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной

Медальоны из куриных грудок запеченные с сыром, томатом

Каша гречневая рассыпчатая

Компот из плодов сушеных (урюк)

Хлеб Сельский

Хлеб Белый

ПОЛДНИК

Эч - почмак с говядиной

Компот из замороженной компотной смеси

Итого:

100		6,62	16,12	6,75	199
250/10		2,04	6,66	12,66	119
100/5		28,06	30,79	0,467	392
180		7,95	6,48	50,25	291
200		1,00	0,08	30,56	128
20		1,00	0,20	9,00	44
20		1,52	0,16	9,84	47
100		6	4,93	40,3	229
200		2,42	0,06	26,6	108
		<b>56,60</b>	<b>65,48</b>	<b>186,39</b>	<b>1557</b>

ВСЕГО:

152,30 68,00 72,5 270,25 2 017

Директор

Калькулятор

Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

23 марта 2020 года

## Весенний оздоровительный (пришкольный) лагерь

### Младшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Фрукты свежие (апельсины)	120		1,08	0,24	9,7	52
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,35	6,8	28,5	208
Какао с молоком	200		3,97	2,1	25,17	145
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>			<b>13,65</b>	<b>10,01</b>	<b>78,79</b>	<b>484</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов	75		0,48	7,56	1,3	75
Суп-лапша дамашняя с фрикадельками из птицы (п/ф)	200/11		4,80	6,64	13,7	134
Мясо по-Милански	200		21,49	24,30	14,34	365
Напиток из замороженной клюквы	200		0,13	0,05	16,9	71
Хлеб Сельский	25		1,25	0,25	11,25	55
Хлеб Белый	24		1,82	0,19	11,81	56
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сосиски в тесте (крученые)	100		10,66	15,35	31,6	310
Сок (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>			<b>41,63</b>	<b>54,54</b>	<b>121,14</b>	<b>1158</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>152,30</b>	<b>55,28</b>	<b>64,55</b>	<b>199,93</b>	<b>1642</b>

### Старшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Фрукты свежие (апельсины)	120		1,08	0,24	9,72	52
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	200/5		8,452	7,853	38,0	266
Какао с молоком	200		3,97	2,1	25,16	145
Батон высший сорт	25		1,875	0,725	12,9	66
<b>Итого:</b>			<b>15,377</b>	<b>10,92</b>	<b>85,8</b>	<b>529</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов	100		0,665	6,089	1,805	64
Суп - лапша домашняя с фрикадельками из птицы (п/ф)	250/11		5,48	7,89	17,12	162
Мясо по - милански	200		21,49	24,3	14,3	365
Напиток из сухофруктов	200		0,55	0,025	34,71	151
Хлеб Сельский	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб Белый	23		1,75	0,18	11,32	54
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сосиски в тесте (крученые)	100		10,66	15,36	31,6	310
Сок (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>			<b>42,60</b>	<b>54,24</b>	<b>140,14</b>	<b>1242</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>152,30</b>	<b>57,97</b>	<b>65,16</b>	<b>225,89</b>	<b>1771</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

24 марта 2020 года

## Весенний оздоровительный (пришкольный) лагерь

### Младшие

Наименование блюда	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Макароны отварные с сыром (комбинат)	150		8,99	8,2	32,15	239
Чай с сахаром	200/15		0,21	0,05	15,02	61
Йогурт питьевой обогащен.4 витаминами 2,8% в ассортименте ДМК	1шт/125		3,5	3,5	14,63	105
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>			<b>14,95</b>	<b>12,62</b>	<b>77,22</b>	<b>484</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы отварной с маслом	80		1,14	4,87	6,69	75
Щи из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками (п/ф) со сметаной	200/11/10		3,55	7,14	7,74	110
Горбуша (филе) по-московски	65/20		16,85	13,69	1,94	199
Рис отварной	150		3,83	5,43	40,01	224
Напиток лимонный	200		0,14	0,016	24,43	101
Хлеб Сельский	25		1,25	0,25	11,25	55
Хлеб Белый	28		2,13	0,22	13,78	66
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Печенье сдобное Вкусное	2шт/30		2,2	0,54	21,0	98
Сок (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>			<b>32,55</b>	<b>32,84</b>	<b>158,80</b>	<b>1 076</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>152,30</b>	<b>47,50</b>	<b>45,46</b>	<b>236,02</b>	<b>1 560</b>

### Старшие

Наименование блюда	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	200/5		7,87	6,21	33,39	230
Чай с сахаром	200/15		0,21	0,05	15,02	61
Йогурт питьевой обогащенный 4 витаминами 2,8%	1/125		3,5	3,5	14,6	105
Батон высший сорт	25		1,875	0,725	12,9	66
<b>Итого:</b>			<b>13,46</b>	<b>10,49</b>	<b>75,86</b>	<b>462</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы (отварной) с маслом	100		1,425	6,089	8,36	94
Щи из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками, сметаной	250/11/10		3,83	8,18	9,54	128
Горбуша (филе) по - московски	65/20		16,9	13,7	1,9	199
Рис отварной	180		4,60	6,521	48,017	269
Напиток лимонный	200		0,144	0,016	24,43	101
Хлеб Сельский	25		1,90	0,20	12,30	59
Хлеб Белый	25		1,25	0,25	11,25	55
<b>ПОЛДНИК</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Печенье сдобное Вкусное	2 шт/30		2,173	0,536	21,0	98
Сок (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>			<b>33,65</b>	<b>36,16</b>	<b>168,80</b>	<b>1 151</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>152,30</b>	<b>47,11</b>	<b>46,65</b>	<b>244,66</b>	<b>1 613</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение «Поел и доволен»



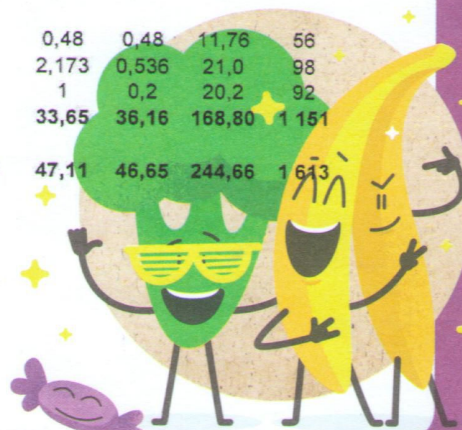
WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

25 марта 2020 года

## Весенний оздоровительный (пришкольный) лагерь

### Младшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Фрукты свежие (апельсины)	120		1,08	0,24	9,7	52
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	150/5		6,6	5,98	33,07	220
Чай с сахаром, лимоном	200/15/5		0,25	0,05	15,1	63
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>			<b>10,18</b>	<b>7,14</b>	<b>73,29</b>	<b>414</b>
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	70		0,49	0,07	1,33	8
Рассольник "Ленинградский" с мясными фрикадельками (п/ф) со сметаной	200/11/10		3,84	7,29	14,13	138
Жаркое по-домашнему	50/150		17,40	20,34	21,09	337
Компот из замороженной компотной смеси	200		2,43	0,06	17,6	72
Хлеб Сельский	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб Белый	21		1,59	0,18	10,33	49
<b>ПОЛДНИК</b>						
Элеш с птицей (филе куриное)	100		6,0	4,93	40,3	229
Сок (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>			<b>33,75</b>	<b>33,27</b>	<b>133,95</b>	<b>969</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>152,30</b>	<b>43,93</b>	<b>40,41</b>	<b>207,24</b>	<b>1 383</b>

### Старшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Фрукты свежие (апельсины)	120		1,08	0,24	9,72	52
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	200/5		8,79	6,78	44,08	282
Чай с сахаром, лимоном	200/15/5		0,255	0,055	15,17	63
Батон высший сорт	25		1,875	0,725	12,9	66
<b>Итого:</b>			<b>12,00</b>	<b>7,80</b>	<b>81,82</b>	<b>463</b>
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100		0,7	0,1	1,9	11
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5		2,42	6,14	17,11	214
Жаркое по - домашнему	50/150		17,4	20,34	21,09	337
Компот из смеси сухофруктов	200		0,44	0,02	31,76	137
Хлеб Сельский	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб Белый	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>ПОЛДНИК</b>						
Элеш с птицей (филе куриное)	100		6	4,93	40,3	229
Сок (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>			<b>30,48</b>	<b>32,09</b>	<b>151,16</b>	<b>1 111</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>152,30</b>	<b>42,48</b>	<b>39,88</b>	<b>232,98</b>	<b>1 574</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

26 марта 2020 года

## Весенний 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 рисовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Чай с сахаром, лимоном, курагой	200/15/7/20		1,27	0,05	28,7	119
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>			<b>8,60</b>	<b>6,48</b>	<b>88,43</b>	<b>455</b>
<b>Обед</b>						
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, масло растительное)	75		5,53	11,24	8,35	157
Суп из овощей с мясными фрикадельками (п/ф) со сметаной	200/11/5		3,37	6,44	9,3	109
Лазанья с мясом (тесто комбинат)	200		23,55	32,07	40,15	551
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1,00	0,08	30,56	128
Хлеб Сельский	25		1,25	0,25	11,25	55
Хлеб Белый	24		1,82	0,19	11,81	56
<b>ПОЛДНИК</b>						
Эч-почмак с говядиной	100		6,0	4,93	40,3	229
Сок (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>			<b>43,52</b>	<b>55,40</b>	<b>171,88</b>	<b>1377</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>152,30</b>	<b>52,12</b>	<b>61,88</b>	<b>260,31</b>	<b>1832</b>

### Старшие

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 рисовой крупы с маслом	200/5		6,12	5,565	43,38	258
Чай с сахаром, курагой	200/15/5		0,46	0,05	18,39	75
Батон высший сорт	25		1,875	0,725	12,9	66
<b>Итого:</b>			<b>8,935</b>	<b>6,82</b>	<b>86,4</b>	<b>455</b>
<b>Обед</b>						
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, масло растительное)	100		7,36	14,98	11,14	210
Суп из овощей со сметаной	250/5		1,993	6,011	11,3	108
Лазанья с мясом (тесто комбинат)	200		23,55	32,07	40,1	551
Напиток апельсиновый	200		0,20	0,044	25,73	105
Хлеб Сельский	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб Белый	27		2,052	0,216	13,28	63
<b>ПОЛДНИК</b>						
Эч-почмак с говядиной	100		6	4,93	40,3	229
Сок (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>			<b>43,15</b>	<b>58,66</b>	<b>171,00</b>	<b>1402</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>152,30</b>	<b>52,09</b>	<b>65,48</b>	<b>257,38</b>	<b>1857</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN

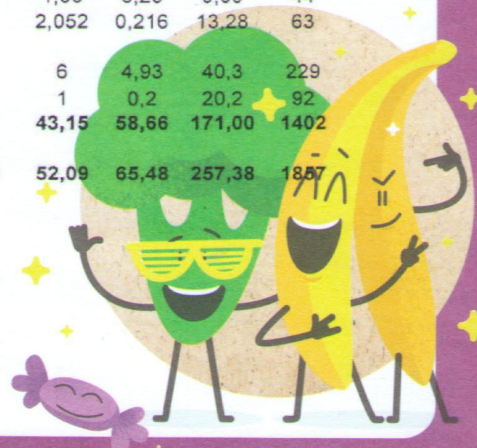


@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen



# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

27 марта 2020 года


## Весенний оздоровительный (пришкольный) лагерь

### Младшие

Наименование блюда	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Плоды свежие (апельсины)	120		1,08	0,24	9,7	52
Сыр (порциями)	20		5,26	5,32		70
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5		6,6	5,24	33,07	215
Йогурт питьевой обогащен.4 витаминами 2,8 % в ассортименте ДМК	1шт/125		3,5	3,5	14,63	105
Чай с сахаром	200/15		0,21	0,05	15,02	61
Батон высший сорт	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>			<b>18,90</b>	<b>15,22</b>	<b>87,84</b>	<b>582</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов	60		0,39	3,64	1,08	39
Суп гороховый с гречками с мясными фрикадельками (п/ф)	200/10/11		10,53	6,99	24,3	202
Сосиски отварные	2шт/100		10,40	20,10	0,80	226
Макаронные изделия (гр.А) отварные	150		5,65	4,45	35,95	207
Компот из свежих плодов (яблок)	200		0,16	0,16	27,87	115
Хлеб Сельский	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб Белый	20		1,52	0,16	9,84	47
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожное песочное "Корзинка" с вареной сгущенкой	75		5,7	4,38	47,7	253
Сок (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>			<b>36,30</b>	<b>40,28</b>	<b>176,71</b>	<b>1225</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>152,30</b>	<b>55,20</b>	<b>55,50</b>	<b>264,55</b>	<b>1 807</b>

### Старшие

Наименование блюда	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Плоды свежие (апельсины)	120		1,08	0,24	9,72	52
Сыр (порциями)	20		5,26	5,32		70
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5		8,79	5,78	44,08	275
Какао с молоком	200		3,97	2,1	25,16	145
Батон высший сорт	20		1,5	0,58	10,32	53
<b>Итого:</b>			<b>20,6</b>	<b>14,02</b>	<b>89,3</b>	<b>595</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов	100		0,665	6,089	1,805	64
Суп гороховый с гречками, мясными фрикадельками	250/10/11		12,51	7,969	28,7	237
Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
Макаронные изделия (гр. А) отварные	180		6,773	5,362	43,1	248
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,16	0,16	27,9	115
Хлеб Сельский	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб Белый	22		1,67	0,18	10,82	52
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожное песочное "корзинка" с вареной сгущенкой	75		5,652	4,383	47,7	253
Сок (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>			<b>39,83</b>	<b>44,64</b>	<b>190,00</b>	<b>1331</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>152,30</b>	<b>60,43</b>	<b>58,66</b>	<b>279,28</b>	<b>1926</b>

Директор:   
Калькулятор  
Зав. производством

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

# Меню

МБОУ «Гимназия №9»

29 марта 2020 года

## Весенний 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
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,9	5,57	25,05	181
Какао с молоком	200		3,97	2,1	25,17	145
Батон высший сорт	25		1,88	0,73	12,85	66
<b>Итого:</b>			<b>12,23</b>	<b>8,88</b>	<b>74,83</b>	<b>448</b>
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,06	1,14	7
Борщ "Сибирский" с мясными фрикадельками (п/ф) со сметаной	200/11/5		3,63	5,03	10,58	102
Шашлык из куриных грудок (на шампуре)	90		17,16	16,78	1,75	229
Картофель тушеный	150		3,25	10,70	24,40	208
Компот из замороженной компотной смеси	200		2,43	0,06	17,6	72
Хлеб Сельский	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб Белый	18		1,37	0,14	8,85	42
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пицца с колбасой и сыром	85		12,05	10,5	39,9	304
Сок (разливной) в ассортименте	200		1	0,2	20,2	92
<b>Итого:</b>			<b>42,31</b>	<b>43,67</b>	<b>133,40</b>	<b>1100</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>152,30</b>	<b>54,54</b>	<b>52,55</b>	<b>208,23</b>	<b>1548</b>

### Старшие

Наименование блюд	Выход	стоим-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Завтрак</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	200/5		7,88	6,21	33,39	230
Чай с сахаром	200/15		0,21	0,05	15,02	61
Батон высший сорт	25		1,875	0,725	12,9	66
<b>Итого:</b>			<b>10,441</b>	<b>7,466</b>	<b>73,0</b>	<b>413</b>
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100		0,7	0,1	1,9	11
Борщ "Сибирский" со сметаной	250/10		2,44	4,99	13,06	108
Шашлык из куриных грудок (на шампуре)	100		19,07	18,65	1,9	254
Картофель тушеный	180		3,904	12,74	29,357	249
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1,00	0,08	30,56	128
Хлеб Сельский	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб Белый	21		1,596	0,168	10,332	49
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пицца с колбасой и сыром	85		12,05	10,52	39,9	304
Напиток лимонный	200		0,144	0,016	24,43	101
<b>Итого:</b>			<b>41,91</b>	<b>47,45</b>	<b>160,47</b>	<b>1248</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>152,30</b>	<b>52,35</b>	<b>54,92</b>	<b>233,49</b>	<b>1561</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen