

Утверждаю

Директор ОО "Мега-сити"

И.Степкина О.Г.



Начальник лагеря МБОУ Школа №

г.о.Самара

МЕНЮ

На 03 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	224,00
Каша вязкая молочная геркулесовая	200/10гр.	8,31	13,12	37,63	303,00
Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	590гр.	28,70	35,64	96,22	825,94
Обед:					
Винегрет овощной	80гр.	1,30	4,96	7,12	78,30
Щи из свежей капусты с картофелем, с зеленью	250/10/3гр.	1,80	4,98	8,13	84,48
Гуляш из говядины	50/50гр.	14,55	16,79	2,89	221,00
Рис отварной	150гр.	3,67	5,42	36,67	210,11
Компот из сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	132,80
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	863гр.	26,53	33,08	131,38	865,80
Полдник:					
Пончик со сгущенкой	100гр.	7,00	20,58	43,29	384,44
Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08
Всего в полдник:	300гр.	7,24	20,70	79,05	529,52
Всего за день:		62,47	89,42	306,65	2221,26
Стоимость: 286,87 руб.					

Повар

Калькулятор