

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"
И. Степкина О.Г.



Согласовано

Начальник лагеря МБОУ Школа № 1 г.о.Самара



МЕНЮ

На 11 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.	6,08	11,19	33,48	260,00
Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60
Кондитерское изделие конфеты	30гр.	1,50	0,04	11,36	52,00
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	560гр.	22,37	26,35	101,80	739,66
Обед:					
Салат из свежих овощей	75гр.	0,82	4,53	2,84	55,43
Суп картофельный с крупой рисовой, с зеленью	250/3гр.	1,97	2,71	12,11	85,75
Котлета из минтая с соусом красным	60/50гр.	6,52	5,38	9,03	111,00
Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73
Компот из смеси 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:	848гр.	17,60	15,88	119,68	633,82
Полдник:					
Пирожок с повидлом	100гр.	4,60	1,87	44,45	212,80
Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08
Всего в полдник:	300гр.	4,84	1,99	80,21	357,88
Всего за день:		44,81	44,22	301,69	1731,36
Стоимость: 286,87 руб.					

Повар

Калькулятор