

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

Степанин О.Г.

Для документов

Согласовано

Начальник лагеря МБОУ Школа № 1 г.о. Самара

МЕНЮ

На 10 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Огурец свежий	60гр.	0,48	0,06	1,50	8,46
Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11,50	8,57	2,90	134,70
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86
Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	580гр.	31,10	14,04	110,84	698,47
Обед:					
Салат из белокачанной капусты с морковью	75гр.	1,00	4,56	6,39	70,59
Солянка со сметаной с зеленью	250/10/3гр.	7,23	5,13	22,30	180,75
Котлета рубленая из птицы с соусом	50/50гр.	8,04	9,06	9,50	154,00
Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90
Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00
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.	25,95	26,88	105,47	786,35
Полдник:					
Булочка Выборгская	100гр.	6,60	14,36	41,13	320,00
Сок разливной яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60
Всего в полдник:	300гр.	7,60	14,56	61,33	406,60
Всего за день:		64,65	55,48	277,64	1891,42
Стоимость: 286,87 руб.					

Повар

Калькулятор