

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сир" С

Юсупкина О.Г.

Согласовано

Начальник лагеря МБОУ Школа № 105 г.о.Самара

МЕНЮ

На 02 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,1	7,2	0,13	65,72
Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	62,84
Сыр порционн	20 гр.	4,64	5,90		71,66
Каша молочная из рисовой крупы	200/10гр.	6,00	10,85	42,94	294,00
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:	650гр.	26,04	29,86	109,95	817,67
Обед:					
Салат из моркови с яблоками	75гр.	0,65	3,92	5,91	61,43
Рассольник ленинградский с зеленью	250/3/10гр.	2,20	5,20	15,58	117,90
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	14,62	68,97
Всего в обед:	848гр.	20,57	28,31	98,27	714,34
Полдник:					
Сосиска в тесте	100гр.	9,60	13,84	26,90	271,00
Сок разливной яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60
Всего в полдник:	300гр.	10,60	14,04	47,10	357,60
Всего за день:		57,21	70,21	255,32	1889,61
Стоимость: 286,87 руб.					

Повар

Калькулятор

105