

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити" С.

Степанова О.Г.

Согласовано

Начальник лагеря МБОУ Школа № 15 г.о.Самара

## МЕНЮ

На 03 июня 2025г.

| Наименование блюд                            | Выход         | Б(г)         | Ж(г)         | У(г)          | Ккал           |
|----------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак:</b>                              |               |              |              |               |                |
| Омлет натуральный                            | 105/5gr.      | 10,78        | 19,20        | 2,04          | 224,00         |
| Каша вязкая молочная геркулесовая            | 200/10gr.     | 8,31         | 13,12        | 37,63         | 303,00         |
| Кофейный напиток с молоком                   | 200gr.        | 3,17         | 2,68         | 15,95         | 100,60         |
| Батон                                        | 2/35gr.       | 6,44         | 0,64         | 40,60         | 198,34         |
| <b>Всего в завтрак:</b>                      | <b>590gr.</b> | <b>28,70</b> | <b>35,64</b> | <b>96,22</b>  | <b>825,94</b>  |
| <b>Обед:</b>                                 |               |              |              |               |                |
| Винегрет овощной                             | 80gr.         | 1,30         | 4,96         | 7,12          | 78,30          |
| Щи из свежей капусты с картофелем, с зеленью | 250/10/3gr.   | 1,80         | 4,98         | 8,13          | 84,48          |
| Гуляш из говядины                            | 50/50gr.      | 14,55        | 16,79        | 2,89          | 221,00         |
| Рис отварной                                 | 150gr.        | 3,67         | 5,42         | 36,67         | 210,11         |
| Компот из сухофруктов                        | 200gr.        | 1,16         | 0,30         | 47,26         | 132,80         |
| Хлеб пшеничный                               | 1/30gr.       | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,14          |
| Хлеб ржаной                                  | 1/30gr.       | 1,68         | 0,33         | 14,82         | 68,97          |
| <b>Всего в обед:</b>                         | <b>853gr.</b> | <b>26,53</b> | <b>33,08</b> | <b>131,38</b> | <b>865,80</b>  |
| <b>Полдник:</b>                              |               |              |              |               |                |
| Пончик со сгущенкой                          | 100gr.        | 7,00         | 20,58        | 43,29         | 384,44         |
| Кисель                                       | 200gr.        | 0,24         | 0,12         | 35,76         | 145,08         |
| <b>Всего в полдник:</b>                      | <b>300gr.</b> | <b>7,24</b>  | <b>20,70</b> | <b>79,05</b>  | <b>529,52</b>  |
| <b>Всего за день:</b>                        |               | <b>62,47</b> | <b>89,42</b> | <b>306,65</b> | <b>2221,26</b> |
| Стоимость: 286,87 руб.                       |               |              |              |               |                |

Повар

Калькулятор