

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити СТ"

(Степанин О.Г.)

Согласовано

Начальник лагеря МБОУ Школа № 105 г.о.Семера

МЕНЮ

На 06 июня 2025г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Рыба тушеная с овощами (минтай)	50/50гр.	12,19	6,19	4,75	131,25
Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73
Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60
Кондитерское изделие печенье	40гр.	1,92	9,04	18,08	152,00
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	196,34
Всего в завтрак:	560гр.	26,80	20,88	98,51	691,92
Обед:					
Помидор натуральный свежий	60гр.	0,83	0,15	2,85	16,50
Суп картофельный с макаронными изделиями, с зелен.	250/3гр.	2,69	2,84	17,40	106,25
Плов из птицы	50/200гр.	21,19	17,09	44,67	381,67
Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	23,88	114,60
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:	823гр.	26,92	16,87	116,17	758,13
Полдник:					
Пирожок с картофелем	100гр.	5,04	2,91	32,74	177,60
Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,06
Всего в полдник:	300гр.	5,28	3,03	68,50	322,66
Всего за день:		61,00	40,78	285,18	1772,73
Стоимость: 286,87 руб.					

Повар

Калькулятор