

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)

Согласовано

Начальник лагеря МБОУ Школа № 105 г.о. Самара



МЕНЮ

На 03 июня 2026г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущен.	100/15гр.	12,08	9,45	30,95	257,33
Каша жидкая молочная пшенная	200/10гр.	7,51	11,72	37,05	285,00
Чай с сахаром, молоком	200гр.	1,52	1,35	15,90	81,00
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	595гр.	27,55	23,16	124,50	821,67
Обед:					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	75гр.	2,27	4,77	17,79	123,15
Суп картофельный с фасолью, птицей и зеленью	250/10/3гр.	6,90	7,62	19,27	172,97
Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11,65	11,66	3,51	166,00
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86
Компот из свежих ягод	200гр.	0,52	0,18	24,84	116,60
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:	848гр.	34,29	28,96	134,56	949,69
Полдник:					
Рогалик с повидлом	100гр.	4,60	1,87	44,45	212,80
Кисломолочный продукт ряженка	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00
Всего в полдник:	300гр.	10,41	8,27	52,45	330,80
Всего за день:		72,25	60,39	311,51	2102,16
Стоимость: 296,28 руб.					

Повар

Калькулятор