



Утверждаю

Зам. директора ООО «Нега-С»

Исполн. С.С. Самары

Начальник лагеря МБОУ «Школа № 105» г.о. Самара

МЕНЮ

На 16 июня 2026г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	224,00
Каша вязкая молочная геркулесовая	200/10гр.	8,31	13,12	37,63	303,00
Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,80
Батон	2/35гр.	8,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	590гр.	28,70	35,64	96,22	825,94
Обед:					
Винегрет овощной	80гр.	1,30	4,98	7,12	78,30
Щи из свеж.капусты с картоф.и птицей,с зелен.	250/10/10/3гр.	2,13	7,76	7,87	96,08
Гуляш из говядины	50/50гр.	14,55	16,79	2,89	221,00
Рис отварной	150гр.	3,67	5,42	38,67	210,11
Компот из сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	132,80
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:	863гр.	28,86	38,86	131,12	877,40
Полдник:					
Пончик со сгущенкой	100гр.	7,00	20,58	43,29	384,44
Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08
Всего в полдник:	300гр.	7,24	20,70	79,05	529,52
Всего за день:		62,80	92,20	306,39	2232,86
Стоимость: 296,28 руб.					

Повар

[Handwritten signature]

Калькулятор