

Утверждаю
 Директор ООО "Мега-сити С" *Степанов Д.А.*
 "Мега-сити С" г. Самара

Согласовано
 Начальник лагеря МБОУ Школа № 105 г.о. Самара *Т.А. Козлова*

ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
 МБОУ ШКОЛА № 105
 ОГРН 1025000897000

МЕНЮ

На 21 июня 2024г.

| 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 | 198,34 |
| 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 | 17,46 | 106,25 |
| Плов из птицы | 50/200гр. | 21,19 | 13,09 | 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. | 28,92 | 16,87 | 118,17 | 758,13 |
| Полдник: | | | | | |
| Пирожок с картофелем | 100гр. | 5,04 | 2,91 | 32,74 | 177,60 |
| Кисель | 200гр. | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 |
| Всего в полдник: | 300гр. | 5,28 | 3,03 | 68,50 | 322,68 |
| Всего за день: | | 61,00 | 40,78 | 285,18 | 1772,73 |
| Стоимость: 270,91 руб. | | | | | |

И.Повар

Степанов Д.А.
Козлова Т.А.

Калькулятор