Утверждаю

Директор школы В.В.Гаврилов

Меню на 02.06.2025г

**Летний лагерь «Солнышко» МБОУ «Барано-Оренбургская СОШ ПМО»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюдо** | **Масса порций**  **(г)** | **Цена** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
| **ЗАВТРАК** | | | | |  |  |
| Пудинг из творога запечённый | 0,150 | 35,50 | 8,12 | 9,62 | 40,83 | 243,75 |
| Чай с лимоном | 0,200 | 9,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 |
| Бутерброд с сыром | 0,070 | 15,00 | 6,00 | 3,40 | 36,55 | 200,00 |
| **ИТОГО** | **0,420** | **56,50** | **14,32** | **13,02** | **91,38** | **500,55** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с фрикадельками | 0,200 | 32,00 | 4,05 | 9,13 | 16,40 | 155,97 |
| Макароны отварные | 0,150 | 21,00 | 11,20 | 10,05 | 10,08 | 140,88 |
| Сосиска отварная | 0,100 | 19,00 | 9,20 | 7,30 | 5,20 | 114,08 |
| Соус красный | 0,050 | 15,00 | 12,30 | 28,50 | 4,60 | 124,30 |
| Нарезка из свежих овощей | 0,060 | 10,00 | 0,83 | 3,05 | 5,19 | 51,54 |
| Хлеб | 0,040 | 8,00 | 6,00 | 3,40 | 36,55 | 222,00 |
| Сок натуральный фруктовый | 0,200 | 15,00 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86,00 |
| ***ИТОГО*** | **0,800** | **120,00** | **44,98** | **61,43** | **90,02** | **859,17** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 0,200 | 12,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 |
| Ватрушка с повидлом | 0,040 | 13,00 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |
| Яблоко | 0,210 | 22,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 |
| **ИТОГО** | **0,450** | **47,00** | **2,90** | **3,30** | **46,10** | **228,90** |
| **ВСЕГО** | **1,610** | **223,50** | **62,20** | **77,75** | **227,50** | **1588,62** |
|  | | | | | | |