Утверждаю

Директор школы В.В.Гаврилов

Меню на 03.06.2025г

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюдо** | **Масса порций**  **(г)** | **Цена** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
| **ЗАВТРАК** | | | | |  |  |
| Омлет из натурального молока | 0,210 | 30,50 | 8,90 | 13,60 | 40,60 | 318,90 |
| Какао с молоком | 0,200 | 14,00 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,00 |
| Бутерброд с маслом | 0,070 | 21,00 | 6,60 | 6,40 | 10,80 | 200,00 |
| **ИТОГО** | **0,480** | **65,50** | **15,70** | **20,0** | **66,40** | **578,00** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с картофелем и капустой | 0,200 | 32,00 | 8,2 | 5,50 | 18,20 | 154,70 |
| Картофельное пюре | 0,150 | 25,00 | 11,20 | 10,05 | 10,08 | 204,90 |
| Ёжик мясной | 0,100 | 28,00 | 9,0 | 13,70 | 11,20 | 210,00 |
| Соус белый основной | 0,050 | 11,00 | 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 пшеничный | 0,040 | 8,00 | 6,00 | 3,40 | 36,55 | 222,00 |
| Чай с лимоном | 0,200 | 9,00 | 0,60 |  | 27,90 | 113,00 |
| ***ИТОГО*** | **0,790** | **123,00** | **53,30** | **61,15** | **108,53** | **1028,90** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Сок натуральный фруктовый | 0,200 | 15,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 60,80 |
| Пряник «Зебра» | 0,040 | 8,00 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |
| Банан | 0,210 | 22,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 |
| **ИТОГО** | **0,450** | **45,00** | **2,90** | **3,30** | **46,10** | **232,90** |
| **ВСЕГО** | **1,720** | **233,50** | **65,90** | **84,45** | **221,03** | **1839,80** |
|  | | | | | | |