Утверждаю

Директор школы В.В.Гаврилов

Меню на 18.06.2025г

**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 | 200 | 35,50 | 8,12 | 9,62 | 40,83 | 243,75 |
| Чай с лимоном | 200 | 9,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 |
| Бутерброд с сыром | 120 | 15,00 | 6,00 | 6,40 | 36,55 | 200,00 |
| **ИТОГО** | **520** | **56,50** | **14,32** | **16,02** | **91,38** | **500,55** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 32,00 | 4,05 | 9,13 | 25,40 | 155,97 |
| Макароны отварные | 150 | 21,00 | 8,20 | 10,05 | 10,08 | 140,88 |
| Сосиска отварная | 100 | 19,00 | 9,20 | 7,30 | 5,20 | 114,08 |
| Соус красный | 50 | 15,00 | 16,50 | 29,80 | 15,90 | 124,3 |
| Нарезка из свежих овощей | 60 | 10,00 | 0,83 | 3,05 | 5,19 | 51,54 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 8,00 | 6,00 | 3,40 | 36,55 | 222,00 |
| Сок натуральный фруктовый | 200 | 15,00 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86,00 |
| ***ИТОГО*** | **800** | **120,00** | **36,98** | **57,03** | **109,52** | **894,77** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 12,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 |
| Ватрушка с повидлом | 40 | 13,00 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |
| Яблоко | 150 | 22,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 |
| **ИТОГО** | **390** | **47,00** | **2,90** | **3,30** | **46,10** | **228,90** |
| **ВСЕГО** | **1,750** | **223,50** | **54,20** | **76,35** | **247** | **1624,22** |
|  | | | | | | |