Утверждаю

Директор школы В.В.Гаврилов

Меню на 19.06.2025г

**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 | 200 | 30,50 | 8,90 | 17,60 | 40,60 | 318,90 |
| Какао с молоком | 200 | 14,00 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,00 |
| Бутерброд с маслом | 130 | 21,00 | 6,60 | 8,40 | 10,80 | 200,00 |
| **ИТОГО** | **530** | **65,50** | **15,70** | **26,0** | **66,40** | **578,00** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с картофелем и капустой | 200 | 32,00 | 8,2 | 5,50 | 16,20 | 154,70 |
| Картофельное пюре | 150 | 25,00 | 6,20 | 8,05 | 10,08 | 204,90 |
| Ёжик мясной | 100 | 28,00 | 5,70 | 8,05 | 11,20 | 210,00 |
| Соус белый основной | 50 | 11,00 | 12,30 | 20,75 | 4,60 | 124,30 |
| Нарезка из свежих овощей | 60 | 10,00 | 0,83 | 3,05 | 5,19 | 51,54 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 8,00 | 6,00 | 3,40 | 36,55 | 222,00 |
| Чай с лимоном | 200 | 9,00 | 0,60 |  | 17,90 | 113,00 |
| ***ИТОГО*** | **840** | **123,00** | **39,83** | **48,80** | **101,72** | **1080,44** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Сок натуральный фруктовый | 200 | 15,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 60,80 |
| Пряник «Зебра» | 40 | 8,00 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |
| Банан | 190 | 22,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 |
| **ИТОГО** | **430** | **45,00** | **2,90** | **3,30** | **46,10** | **232,90** |
| **ВСЕГО** | **1760** | **233,50** | **58,43** | **78,10** | **214,22** | **1891,34** |
|  | | | | | | |