Утверждаю

Директор школы В.В.Гаврилов

Меню на 20.06.2025г

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюдо** | **Масса порций**  **(г)** | **Цена** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
| **ЗАВТРАК** | | | | |  |  |
| Каша жидкая молочная из макаронных изделий | 200 | 30,50 | 8,12 | 11,62 | 4,83 | 243,75 |
| Чай с лимоном | 200 | 10,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 |
| Бутерброд с сыром | 120 | 21,00 | 6,00 | 6,40 | 36,55 | 200,00 |
| **ИТОГО** | **520** | **61,50** | **14,32** | **18,02** | **55,38** | **500,55** |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих овощей | 100 | 12,00 | 1,6 | 6,0 | 9,5 | 100,10 |
| Суп из рыбных консервов | 200 | 26,00 | 4,05 | 9,13 | 16,40 | 155,97 |
| Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 20,00 | 9,2 | 10,05 | 10,08 | 140,88 |
| Голень запечённая | 100 | 26,00 | 10,00 | 7,30 | 5,20 | 114,08 |
| Соус белый основной | 50 | 10,00 | 8,0 | 21,50 | 4,60 | 124,30 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 8,00 | 6,00 | 3,40 | 26,55 | 222,00 |
| Сок натуральный фруктовый | 200 | 15,00 | 0,60 | 0 | 12,00 | 50,40 |
| ***ИТОГО*** | **880** | **117,00** | **39,45** | **57,38** | **84,33** | **907,73** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 11,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 |
| Булочка с маком | 40 | 12,00 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |
| Банан | 160 | 22,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,0 |
| **ИТОГО** | **450** | **45,00** | **2,90** | **3,30** | **46,10** | **228,90** |
| **ВСЕГО** | **1,850** | **223,50** | **56,67** | **78,7** | **231,81** | **1637,18** |
|  | | | | | | |