

Меню

для питания учащихся 7 до 12 лет
в лагере дневного пребывания

Утверждаю
начальник лагеря



ООО «Школьник»
Столовая МАОУ
21"г. Тамбова
на 10 июня 2024 г.

Завтрак

| Выход, гр. | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод ы | Энергети ческая ценность (Ккал) |
|---------------|--------------------|-------|------|--------------|--|
| | | 13,4 | 16,9 | 1,9 | 220 |
| 105/5 | Омлет натуральный | 3,4 | 3,6 | 25,3 | 140 |
| 200 | Какао с молоком | 1,3 | 0,2 | 9,2 | 43 |
| 20 | Хлеб ржаной | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |
| 20 | Хлеб пшеничный | | | | |
| | | 19,6 | 21,3 | 46,6 | 453 |
| Итого: | | | | | |

Обед

| Выход, гр. | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод ы | Энергети ческая ценность (Ккал) |
|---------------|---------------------------------|-------|-------|--------------|--|
| | | 5,1 | 3,9 | 24,2 | 154 |
| 250 | Суп- лапша домашняя | 10,6 | 10,44 | 2,77 | 146 |
| 45/45 | Филе бедра запеченное в соусе | 3,7 | 4,6 | 41,7 | 214 |
| 150 | Булгур отварной | 0,6 | 0 | 38,5 | 128 |
| 200 | Компот из клубники замороженной | 3,5 | 0,64 | 24,6 | 115 |
| 53,5 | Хлеб ржаной | 2,25 | 0,75 | 15,5 | 75 |
| 30 | Хлеб пшеничный | | | | |
| | | 25,75 | 20,33 | 147,27 | 832 |
| Итого: | | | | | |

Полдник

| Выход, гр. | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод ы | Энергет ическая ценност ь (Ккал) |
|---------------|-------------------------------------|-------|-------|--------------|---|
| | | 0,4 | 4,1 | 14,7 | 117 |
| 1/200 | Сок фруктовый пакетированный | 3 | 3,5 | 36,6 | 184 |
| 52 | Пряник заварной со сливочный вкусом | | | | |
| | | 3,4 | 7,6 | 51,3 | 301 |
| Итого: | | 48,75 | 49,23 | 245,17 | 1586 |
| Всего: | 141-18 | | | | |

И.о.директора ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Байф
Школьник

Т.П.Баранова

Т.И.Мордовина

Меню

для питания учащихся с 12 лет и старше
в лагере дневного пребывания

Утверждаю
начальник лагеря



ООО «Школьник»

Столовая МАОУ

" 21" г.Тамбова

на 10 июня 2024 г.

Завтрак

| Выход, гр. | | Белки | Жиры | Углевод ы | Энергет ическая ценност ь (Ккал) |
|---------------|-------------------|-------|------|--------------|---|
| 150 | Омлет натуральный | 21,8 | 26 | 0,83 | 302 |
| 200 | Какао с молоком | 3,4 | 3,6 | 25,3 | 140 |
| 20 | Хлеб ржаной | 1,3 | 0,2 | 9,2 | 43 |
| 20 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Итого: | | 28 | 30,4 | 45,53 | 535 |

Обед

| Выход, гр. | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод ы | Энергети ческая ценность (Ккал) |
|---------------|-------------------------------------|-------|-------|--------------|--|
| | | | | | |
| | | 5,1 | 3,9 | 24,2 | 154 |
| 250 | Суп –лапша домашняя | 11,8 | 11,6 | 3,1 | 162 |
| 50/50 | Филе бедра запеченное в соусе | 3,7 | 4,6 | 41,7 | 257 |
| 180 | Булгур отварной | 0,6 | 0 | 38,5 | 128 |
| 200 | Компот из клубники замороженной | 2,3 | 0,42 | 16,1 | 75 |
| 35 | Хлеб ржаной | 2,25 | 0,75 | 15,5 | 75 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 3 | 3,5 | 36,6 | 184 |
| 52 | Пряник заварной со сливочным вкусом | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | 28,75 | 24,77 | 175,7 | 1035 |
| Итого: | | | | | |
| Всего: | 141-18 | 56,75 | 55,17 | 221,03 | 1570 |

И.о.директора ООО«Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Трушина

Т.П.Баранова

Т.И.Мордовина