

Меню

для питания учащихся 7 до 12 лет
в лагере дневного пребывания
Утверждаю
начальник лагеря



ООО «Школьник»

Столовая МАОУ

" 21" г. Тамбова
на 13 июня 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
115/5	Омлет с сыром и зеленью	11,1	18,5	2,1	219
200	Чай со сгущенным молоком	0,1	0	16,7	88
20	Хлеб ржаной	1,3	0,2	9,2	43
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		14	19,3	38,2	400

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
60	Помидор свежий	0,4	0	1,8	17
250	Суп из овощей	2,3	2,3	11,3	75
45/45	Гуляш из свинины	11,13	9,2	9,99	154
150	Каша гречневая	8,5	6,9	41	267
200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	140
34,5	Хлеб ржаной	2,2	0,41	15,9	74
15	Хлеб пшеничный	1,1	0,4	7,7	38
Итого:		26,23	19,21	124,99	765

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценност ь (Ккал)
200	Компот из клубники замороженной	0,6	0	30,8	130
50	Булочка «Домашняя»	3,7	6,6	30,5	197
Итого:		4,3	6,6	61,3	327
Всего:	141-18	44,53	45,11	224,49	1492

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

Бай
Мордовина

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 13 июня 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
150	Омлет с сыром	13,9	23	2,63	274
200	Чай со сгущенным молоком	0,1	0	16,7	88
20	Хлеб ржаной	1,3	0,2	9,2	43
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		21,42	25,2	87,3	455

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
20	Помидор свежий	0,13	0	0,6	5
250	Суп из овощей	2,3	2,3	11,3	75
50/50	Гуляш из свинины	12,4	10,2	11,1	171
180	Каша гречневая	10,3	8,4	50,4	320
200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	140
44,7	Хлеб ржаной	2,9	0,54	20,6	96
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		20,13	22,04	141,5	857
Всего:	141-18	51,56	47,24	228,8	1312

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

Т.П.Баранова

Т.И.Мордовина