

# Меню

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



ООО «Школьник»  
Столовая МАОУ  
" 21" г.Тамбова  
на 14 июня 2024 г.

## Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
150/10	Каша молочная геркулесовая с маслом	6,5	13	30	253
200	Кофейный напиток	1,4	1,4	20,4	103
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
100	Нектарин	0,8	0	22,6	92
<b>Итого:</b>		10,2	15	83,2	498

## Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
50	Огурец свежий	0,3	0	1,5	14
250	Суп картофельный с вермишелью	3,9	3,13	26	151
40/200	Жаркое по-домашнему (из свинины)	15,7	10,4	20	287
200	Кисель	0,4	4,1	14,7	117
33	Хлеб ржаной	2,1	0,4	15,2	71
15	Хлеб пшеничный	1,1	0,4	7,7	38
<b>Итого:</b>		23,5	18,43	85,1	678

## Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
1/200	Сок фруктовый пакетированный	0,6	0	39	144
50	Булочка «Школьная»	1,1	0,9	33,4	198
<b>Итого:</b>		1,7	0,9	72,4	342
<b>Всего:</b>	141-18	35,4	34,33	240,7	1518

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

*Т.П. Баранова*  
*Т.И. 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 14 июня 2024 г.

## Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
200/10	Каша молочная геркулесовая с маслом	8,7	16,8	40	337
200	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
100	Нектарин	0,7	0	22,5	92
<b>Итого:</b>		12,2	18,8	91,1	582

## Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
50	Огурец свежий	0,3	0	1,5	14
250	Суп картофельный с вермишелью	3,9	3,13	26	151
50/250	Жаркое по-домашнему ( из свинины)	16,3	13	28	359
200	Кисель	0,4	4,1	14,7	117
32,7	Хлеб ржаной	2,1	0,4	15	70
50	Плюшка «Тамбовская»	1,1	0,9	33,4	198
<b>Итого:</b>		23,1	21,53	118,6	909
<b>Всего:</b>	141-18	35,3	40,33	209,7	1491

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

*Трушина*

Т.П.Баранова

Т.И.Мордовина