

М Е Н Ю

для питания учащихся 7 до 12 лет
в лагере дневного пребывания

Утверждаю
начальник лагеря



ООО «Школьник»

Столовая МАОУ

" 21" г.Тамбова

на 18 июня 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
200/10	Каша молочная кукурузная с маслом	7,2	9,2	44	288
10	Сыр	2	2,8	0	36
200	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	123
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		12	14	72,6	497

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
30	Огурец свежий	0,2	0	0,9	7
250	Рассольник ленинградский	2,5	2,5	16,8	103
90	Шницель «Мечта лицеиста»	15,9	14,6	9,33	218
150	Макароны отварные	5,2	4,8	31	192
200	Компот из клубники замороженной	0,6	0	30,8	130
47,4	Хлеб ржаной	3,1	0,57	21,8	102
Итого:		27,5	22,47	110,63	752

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
1/200	Сок фруктовый пакетированный	0,6	0	39	144
шт	Зефир «Пирожников»	0,5	0,4	10	62
Итого:		1,1	0,4	49	206
Всего:	141-18	40,6	36,87	232,23	1455

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

Т.П. Баранова
Т.И. Мордовина

Т.П.Баранова

Т.И.Мордовина

М Е Н Ю

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



ООО «Школьник»
Столовая МАОУ
" 21" г.Тамбова
на 18 июня 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
200/15	Каша молочная кукурузная с маслом	7,2	9,2	44	288
30	Сыр	6	8	0	108
200	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	123
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		16,0	19,2	72,6	569

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
45	Огурец свежий	0,3	0	1,4	13
250	Рассольник ленинградский	2,5	2,5	16,8	103
100	Шницель «Мечта лицеиста»	17,7	16,2	11,6	242
180	Макароны отварные	6,2	5,7	37	230
200	Компот из клубники замороженной	0,6	0	30,8	130
44	Хлеб ржаной	2,9	0,53	20,2	95
50	Плюшка «Тамбовская»	1,3	1,2	33,4	198
Итого:		31,5	26,13	151,2	1011
Всего:	141-18	47,6	45,33	223,8	1580

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

Т.П. Баранова
Т.И. Мордовина

Т.П. Баранова

Т.И. Мордовина