

Меню

для питания учащихся 7 до 12 лет
в лагере дневного пребывания

Утверждаю
начальник лагеря



ООО «Школьник»

Столовая МАОУ

" 21" г. Тамбова

на 19 июня 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
150	Запеканка из творога	10,1	5,5	33,1	395
200	Какао с молоком	3,4	3,6	25,3	140
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		15	9,7	68,6	585

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
250/15	Суп картофельный с горохом и гренками	5,8	3,1	19,3	150
60/50	Тефтели из свинины	8,14	10,01	10,9	167
150	Рис отварной	3,7	4,6	41,7	214
200	Сок фруктовый	0,9	0	35,1	130
41,8	Хлеб ржаной	2,7	0,5	19,2	90
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		22,74	18,81	136,4	801

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценност ь (Ккал)
180	Йогурт	9	11	7,4	153
60	Булочка «Домашняя»	3,8	3,4	40,1	238
Итого:		12,8	14,4	47,5	391
Всего:	141-18	50,54	42,91	252,5	1777

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

Бай
Трушин

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 19 июня 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
150	Запеканка из творога	10,1	5,5	33,1	395
200	Какао с молоком	3,4	3,6	25,3	140
15	Масло сливочное	0,15	12,3	0,15	113
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		15,15	22	68,75	698

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
50	Помидор свежий	0,6	0	3	14
250/15	Суп картофельный с горохом и гренками	5,8	3,1	19,3	150
60/50	Тефтели из свинины	8,14	10,01	10,9	167
180	Рис отварной	3,7	4,6	41,7	257
200	Сок фруктовый	1	0	28	130
51,2	Хлеб ржаной	3,3	0,6	23,6	110
60	Булочка «Домашняя»	3,8	3,4	40,1	238
Итого:		26,34	21,71	166,6	1066
Всего:	141-18	41,49	43,71	235,35	1764

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

Труфанов

Т.П.Баранова

Т.И.Мордовина