

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 20 июня 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
150/10	Каша геркулесовая с маслом	6,5	13	30	253
200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63
10	Сыр	2	2,9	0	36
15	Хлеб пшеничный	1,1	0,4	7,7	38
Итого:		9,7	16,3	54,4	390

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
50	Огурец свежий	0,5	0	2,2	14
250	Суп картофельный с рисом, горбушей и зеленью	9,9	4,8	15,6	145
90	Зразы из свинины	11,8	14,04	14,5	202
150	Картофельное пюре	3,1	5,1	26,2	159
200	Компот из вишни замороженной	0,6	0	30,8	130
32,3	Хлеб ржаной	2,1	0,39	14,9	69
15	Хлеб пшеничный	1,1	0,4	7,7	38
Итого:		29,1	24,73	111,9	757

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
1/200	Сок фруктовый пакетированный	0,6	0	39	144
30	Мучное изделие «Тонди»	0,75	0,6	15	93
Итого:		1,35	0,6	54	237
Всего:	141-18	40,15	41,63	220,3	1384

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

Байф
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 20 июня 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
150/10	Каша геркулесовая с маслом	4	3,4	0,22	217
200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63
25	Сыр	5	7,3	0	90
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		10,6	11,3	27,12	420

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
50	Огурец свежий	0,5	0	2,2	14
250	Суп картофельный с рисом, горбушей и зеленью	9,9	4,8	15,6	145
100	Зразы из свинины	13,1	15,6	16,1	224
180	Картофельное пюре	3,72	6,12	31,44	191
200	Компот из вишни замороженной	0,6	0	30,8	130
35	Хлеб ржаной	2,3	0,42	16,1	75
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
30	Мучное изделие «Тонди»	0,75	0,6	15	93
Итого:		32,37	28,14	137,44	922
Всего:	141-18	42,97	39,44	164,56	1342

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

Баз
Трусс

Т.П.Баранова

Т.И.Мордовина