

# Меню

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



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

## Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
150/10	Каша молочная рисовая с маслом	3,8	3,4	0,22	220
200	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103
16	Вафельная конфета «Импульс»	0,5	0,4	10	62
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
<b>Итого:</b>		7,1	5,8	38,8	435

## Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
40	Помидор свежий	0,48	0	2,4	11
250	Суп из овощей	2,6	2,8	17,2	108
45/45	Гуляш из свинины	11,1	9,2	9,99	154
150	Макаронны отварные	5,3	5	31	192
200	Сок фруктовый	0,6	0	38,5	128
37,2	Хлеб ржаной	2,4	0,45	17,1	80
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
<b>Итого:</b>		23,98	18,05	126,39	723

## Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
1/95	Йогурт фасованный	9	11	7,4	153
50	Булочка «Школьная»	1,3	1,2	33,4	198
<b>Итого:</b>		10,3	12,2	40,8	351
<b>Всего:</b>	141-18	41,38	36,05	205,99	1509

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  
г.Тамбова  
на 21 июня 2024 г.

## Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
200/10	Каша молочная рисовая с маслом	8,5	17,1	39	347
200	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103
16	Вафельная конфета «Импульс»	0,5	0,4	10	62
150	Яблоко	1,1	0	30	120
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
<b>Итого:</b>		12,9	19,5	107,6	682

## Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
40	Помидор свежий	0,48	0	2,4	11
250	Суп из овощей	2,6	2,8	17,2	108
50/50	Гуляш из свинины	12,3	10,2	11,1	171
180	Макароны отварные	6,2	5,7	37	230
200	Сок фруктовый	0,6	0	38,5	128
31	Хлеб ржаной	2	0,37	14,3	67
50	Булочка «Школьная»	1,3	1,2	33,4	198
<b>Итого:</b>		25,48	20,27	153,9	913
<b>Всего:</b>	141-18	38,39	39,77	261,5	1595

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

Т.П.Баранова

Т.И.Мордовина