

М Е Н Ю

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



ООО «Школьник»
Столовая МАОУ
СОШ №__ г.Тамбова
на 24 июня 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
105/5	Омлет натуральный	13,4	16,9	1,9	220
200	Какао с молоком	3,4	3,6	25,3	140
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,8	65
30	Хлеб пшеничный	2,25	0,75	15,5	75
Итого:		21,05	21,61	56,5	500

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
250	Суп- лапша домашняя	5,1	3,9	24,2	154
45/45	Филе бедра запеченное в соусе	10,6	10,44	2,77	146
160	Булгур отварной	3,9	4,9	44,5	228
200	Компот из клубники замороженной	0,6	0	38,5	128
48,8	Хлеб ржаной	3,2	0,59	22,4	105
30	Хлеб пшеничный	2,25	0,75	15,5	75
Итого:		25,65	20,58	147,87	836

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
1/200	Сок фруктовый пакетированный	0,4	4,1	14,7	117
20	Батончик «Бон Тайм»	0,5	0,4	10	62
Итого:		0,9	4,5	24,7	179
Всего:	141+18	47,6	46,69	229,07	1515

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
СОШ № _____ г. Тамбова
на 24 июня 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценност ь (Ккал)
150	Омлет натуральный	21,8	26	0,83	302
200	Какао с молоком	3,4	3,6	25,3	140
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,8	65
30	Хлеб пшеничный	2,25	0,75	15,5	75
Итого:		29,45	30,71	55,43	582

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
250	Суп –лапша домашняя	5,1	3,9	24,2	154
50/50	Филе бедра запеченное в соусе	11,8	11,6	3,1	162
180	Булгур отварной	3,7	4,6	41,7	257
200	Компот из клубники замороженной	0,6	0	38,5	128
45,6	Хлеб ржаной	3	0,55	21	98
30	Хлеб пшеничный	2,25	0,75	15,5	75
20	Батончик «Бон Тайм»	0,5	0,4	10	62
Итого:		26,95	21,8	154	936
Всего:	141-18	56,4	52,51	209,43	1518

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

Т.П.Баранова

Т.И.Мордовина

М Е Н Ю

для питания учащихся 7 до 12 лет
в лагере дневного пребывания

Утверждаю
начальник лагеря



ООО «Школьник»
Столовая МАОУ
СОШ №__ Бокино
на 24 июня 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
105/5	Омлет натуральный	13,4	16,9	1,9	220
200	Какао с молоком	3,4	3,6	25,3	140
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,8	65
30	Хлеб пшеничный	2,25	0,75	15,5	75
Итого:		21,05	21,61	56,5	500

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
250	Суп- лапша домашняя	5,1	3,9	24,2	154
90	Котлета из филе цыплят	10,6	10,44	2,77	146
150	Булгур отварной	3,7	4,6	41,7	214
200	Компот из клубники замороженной	0,6	0	38,5	128
48,8	Хлеб ржаной	3,2	0,59	22,4	105
30	Хлеб пшеничный	2,25	0,75	15,5	75
Итого:		25,65	20,58	147,87	836

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
1/200	Сок фруктовый пакетированный	0,4	4,1	14,7	117
20	Батончик «Бон Тайм»	0,5	0,4	10	62
Итого:		0,9	4,5	24,7	179
Всего:	141-18	47,6	46,69	229,07	1515

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

Т.П. Баранова
Т.И. Мордовина

Т.П. Баранова

Т.И. Мордовина