



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

ООО «Школьник»
Столовая МАОУ
" 21"г.Тамбова
на 29 мая 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
200/20	Каша молочная «Дружба» с маслом	6,8	7,9	47,1	299
10	Сыр	2	2,9	0	36
200	Какао с молоком	3,4	3,6	25,3	140
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		13,7	15	82,6	525

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
40	Помидор свежий	0,48	0	2,4	11,2
250	Суп картофельный с чечевицей	5,8	3,13	19,3	130
90	Котлета по-домашнему	12,6	12,6	7,2	193
150	Макароны отварные	5,3	5	31	192
200	Компот из вишни замороженной	0,6	0	30,8	130
36,6	Хлеб ржаной	2,4	0,44	16,8	79
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		28,68	21,77	117,7	785,2

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
180	Йогурт	9	11	7,4	153
50	Плюшка «Тамбовская»	3,2	6,6	33,4	198
Итого:		12,2	18	41	351
Всего:		54,58	54,77	241,3	1661,2

«

»



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

ООО «Школьник»
Столовая МАОУ
" 21" г.Тамбова
на 29 мая 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
200/20	Каша молочная «Дружба» с маслом	7	8,1	48,2	306
25	Сыр	5	7,2	0	90
200	Какао с молоком	3,4	3,6	25,3	140
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		16,9	19,5	83,7	586

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
70	Помидор свежий	0,8	0	4,2	19,6
250	Суп картофельный с чечевицей	5,8	3,13	19,3	130
100	Котлета по-домашнему	14	14	8	214
180	Макароньы отварные	6,4	6	37,2	230
200	Компот из вишни замороженной	0,6	0	30,8	130
36,6	Хлеб ржаной	2,4	0,44	16,8	79
50	Плюшка «Тамбовская»	3,2	6,6	33,4	198
Итого:		33,2	30,17	149,7	1000,6
Всего:		50,1	49,67	233,4	1586,6

« »