

Меню

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



ООО «Школьник»

Столовая МАОУ

" 21" г.Тамбова

на 30 мая 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
115/5	Омлет с сыром и зеленью	11,1	18,5	2,1	219
200	Чай со сгущенным молоком	0,1	0	16,7	88
36,1	Хлеб ржаной	2,3	0,43	16,6	78
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,5	10,3	50
Итого:		15	19,43	45,7	435

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
60	Огурец свежий	0,4	0	1,8	17
250	Суп из овощей	2,3	2,3	11,3	75
45/45	Гуляш из свинины	11,13	9,2	9,99	154
150	Каша гречневая	8,5	6,9	41	267
200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	140
46	Хлеб ржаной	3	0,55	21,2	99
30	Батон	2,25	0,75	15,5	75
Итого:		28,18	19,7	138,09	827

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценност ь (Ккал)
200	Компот из клубники замороженной	0,6	0	30,8	130
50	Булочка «Домашняя»	3,7	6,6	30,5	197
Итого:		4,3	6,6	61,3	327
Всего:	141-18	47,48	45,73	245,09	1589

« »

М Е Н Ю

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

Утверждаю
начальник лагеря



ООО «Школьник»

Столовая МАОУ

" 21" г. Тамбова

на 30 мая 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
150	Омлет с сыром и зеленью	13,9	23	2,63	274
200	Чай со сгущенным молоком	0,1	0	16,7	88
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,8	65
30	Хлеб пшеничный	2,25	0,75	15,5	75
Итого:		18,25	24,11	48,63	502

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
20	Огурец свежий	0,13	0	0,6	6
250	Суп из овощей	2,3	2,3	11,3	75
50/50	Гуляш из свинины	12,4	10,2	11,1	171
180	Каша гречневая	10,3	8,4	50,4	320
200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	140
42,2	Хлеб ржаной	2,7	0,51	19,4	91
50	Булочка «Домашняя»	3,7	6,6	30,5	197
Итого:		32,13	28,01	160,6	1000
Всего:	141-18	50,38	52,12	209,2	1502

«

»