

Меню



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

ООО «Школьник»
Столовая МАОУ
" 21" г. Тамбова
на 31 мая 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
150/10	Каша молочная геркулесовая с маслом				
200	Кофейный напиток	6,5	13	30	253
20	Хлеб пшеничный	1,4	1,4	20,4	103
150	Апельсин	1,5	0,6	10,2	50
		1,2	0	33,9	138
Итого:		10,6	15	94,5	544

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
40	Помидор свежий				
250	Суп картофельный с вермишелью	0,24	0	1,2	11
40/200	Жаркое по-домашнему (из свинины)	3,9	3,13	26	151
200	Кисель	15,7	10,4	20	287
42	Хлеб ржаной	0,4	4,1	14,7	117
20	Хлеб пшеничный	2,7	0,5	19,3	90
		1,5	0,5	10,3	50
Итого:		24,44	18,63	91,5	706

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
1/200	Сок фруктовый пакетированный				
1 шт	Зефир «Пирожников»	0,6	0	39	144
		0,5	0,4	10	62
Итого:		1,1	0,4	49	206
Всего:	141-18	36,14	34,03	235	1456

« »

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 31 мая 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
200/10	Каша молочная геркулесовая с маслом	8,7	16,8	40	337
200	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
150	Апельсин	1,2	0	33,9	138
Итого:		12,7	18,8	102,5	628

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
50	Помидор свежий	0,3	0	1,5	14
250	Суп картофельный с вермишелью	3,9	3,13	26	151
50/250	Жаркое по-домашнему (из свинины)	16,3	13	28	359
200	Кисель	0,4	4,1	14,7	117
48,5	Хлеб ржаной	3,2	0,6	22,3	104
30	Хлеб пшеничный	2,25	0,75	15,5	75
1 шт	Зефир «Пирожников»	0,5	0,4	10	62
Итого:		26,4	26,08	118	882
Всего:	141-18	39,1	44,88	220,5	1510

«

»