

М Е Н Ю

для питания учащихся 7 до 12 лет
в лагере дневного пребывания

Утверждаю
начальник лагеря



ООО «Школьник»

Столовая МАОУ

" 21" г. Тамбова

на 3 июня 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
105/5	Омлет натуральный	9	14,4	1,78	172
200	Чай со сгущенным молоком	1,6	1,7	17,4	108
20	Хлеб ржаной	1,3	0,2	9,2	43
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,5	10,3	50
Итого:		13,4	16,8	38,7	373

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
50	Помидор свежий	0,6	0	3	14
250	Суп картофельный с клецками	4,2	4,6	22,7	183
40/200	Плов из свинины	15,3	18,8	29	338
200	Сок фруктовый	0,9	0	35,1	130
44,7	Хлеб ржаной	2,9	0,54	20,6	96
Итого:		23,9	23,94	110,4	761

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценност ь (Ккал)
200	Ряженка	9	11	7,4	153
60	Булочка «Домашняя»	3,8	3,4	40	238
Итого:		12,8	14,4	47,4	391
Всего:	141-18	50,1	55,14	196,2	1525

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Е.В.Кулакова

Т.И.Мордовина

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 3 июня 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
150	Омлет натуральный	21,8	26	0,83	302
200	Чай с молоком сгущенным	1,6	1,7	17,4	108
20	Хлеб ржаной	1,3	0,2	9,2	43
20	Батончик «Бон Тайм»	0,5	0,4	10	62
Итого:		25,2	28,3	37,43	515

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 клецками	4,2	4,6	22,7	183
50/250	Плов из филе цыплят	15,3	18,2	29	338
180	Сок фруктовый	0,9	0	35,1	130
23,3	Хлеб ржаной	1,5	0,28	10,7	50
Итого:		22,2	23,08	99	715
Всего:	141-18	47,4	51,38	136,43	1230

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Е.В. Кулаикова

Т.И. Мордовина