

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 4 июня 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
200/10	Каша молочная кукурузная с маслом	7,2	9,2	44	288
10	Сыр	2	2,8	0	36
200	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	123
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		12	14	72,6	497

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
60	Огурец свежий	0,4	0	1,8	17
250	Рассольник ленинградский	2,5	2,5	16,8	103
90	Шницель «Мечта лицеиста»	15,9	14,6	9,33	218
150	Макароны отварные	5,2	4,8	31	192
200	Компот из клубники замороженной	0,6	0	30,8	130
40,6	Хлеб ржаной	2,6	0,49	18,7	87
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		28,7	22,99	118,63	797

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
1/200	Сок фруктовый пакетированный	0,6	0	39	144
20	Батончик «Бон Тайм»	0,5	0,4	10	62
Итого:		1,1	0,4	49	206
Всего:	141-18	41,8	37,39	240,23	1500

«

»

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 4 июня 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
200/15	Каша молочная кукурузная с маслом	7,2	9,2	44	288
30	Сыр	6	8	0	108
200	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	123
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		16,0	19,2	72,6	569

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
60	Огурец свежий	0,4	0	1,8	17
250	Рассольник ленинградский	2,5	2,5	16,8	103
100	Шницель «Мечта лицеиста»	17,7	16,2	11,6	242
180	Макароны отварные	6,2	5,7	37	230
200	Компот из клубники замороженной	0,6	0	30,8	130
46,7	Хлеб ржаной	3	0,56	21,5	100
30	Хлеб пшеничный	2,25	0,75	15,5	75
Итого:		32,65	25,71	135	897
Всего:	141-18	48,65	44,91	207,6	1466

«

»