

М Е Н Ю

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



ООО «Школьник»
Столовая МАОУ
г.Тамбова
на 6 июня 2024 г.

Завтрак

| Выход, гр. | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (Ккал) |
|---------------|----------------------------|-------|------|----------|--------------------------------|
| 150/10 | Каша геркулесовая с маслом | 6,5 | 13 | 30 | 253 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,1 | 0 | 16,7 | 63 |
| 15 | Сыр | 3 | 4,4 | 0 | 54 |
| 20 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |
| | | | | | |
| Итого: | | 11,1 | 18 | 56,9 | 420 |

Обед

| Выход, гр. | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (Ккал) |
|---------------|--|-------|-------|----------|--------------------------------|
| 50 | Огурец свежий | 0,5 | 0 | 2,2 | 14 |
| 250 | Суп картофельный с рисом ,горбушей и зеленью | 9,9 | 4,8 | 15,6 | 145 |
| 90 | Зразы из свинины | 11,8 | 14,04 | 14,5 | 202 |
| 150 | Картофельное пюре | 3,1 | 5,1 | 26,2 | 159 |
| 200 | Компот из вишни замороженной | 0,6 | 0 | 30,8 | 130 |
| 30 | Хлеб ржаной | 2 | 0,36 | 13,8 | 65 |
| 15 | Хлеб пшеничный | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 38 |
| | | | | | |
| Итого: | | 29 | 24,7 | 110,8 | 753 |

Полдник

| Выход, гр. | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (Ккал) |
|---------------|------------------------------|-------|------|----------|--------------------------------|
| 1/200 | Сок фруктовый пакетированный | 0,6 | 0 | 39 | 144 |
| 60 | Пирожок со сгущенным молоком | 3,8 | 3,4 | 40,1 | 238 |
| | | | | | |
| Итого: | | 4,4 | 3,4 | 79,1 | 382 |
| Всего: | 141-18 | 44,5 | 46,1 | 246,8 | 1555 |

И.о.директора ООО«Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Бафф
Тренин

Т.П.Баранова
Т.И.Мордовина

Меню

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

Утверждаю
начальник лагеря



ООО «Школьник»

Столовая МАОУ

г. Тамбова

на 6 июня 2024 г.

Завтрак

| Выход, гр. | | Белки | Жиры | Углевод ы | Энергет ическая ценност ь (Ккал) |
|------------|----------------------------|-------|------|--------------|---|
| 150/10 | Каша геркулесовая с маслом | 4 | 3,4 | 0,22 | 217 |
| 200 | Чай с сахаром | 0,1 | 0 | 16,7 | 63 |
| 30 | Сыр | 6 | 8,8 | 0 | 108 |
| 20 | Хлеб пшеничный | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 50 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Итого: | | 11,6 | 12,8 | 27,12 | 438 |

Обед

| Выход, гр. | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод ы | Энергети ческая ценность (Ккал) |
|------------|--|-------|-------|--------------|--|
| 70 | Огурец свежий | 0,5 | 0 | 2,1 | 20 |
| 250 | Суп картофельный с рисом, горбушей и зеленью | 9,9 | 4,8 | 15,6 | 145 |
| 100 | Зразы из свинины | 13,1 | 15,6 | 16,1 | 224 |
| 180 | Картофельное пюре | 3,72 | 6,12 | 31,44 | 191 |
| 200 | Компот из вишни замороженной | 0,6 | 0 | 30,8 | 130 |
| 43,1 | Хлеб ржаной | 2,8 | 0,52 | 19,8 | 93 |
| 60 | Пирожок со сгущенным молоком | 3,8 | 3,4 | 40,1 | 238 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Итого: | | 34,42 | 30,44 | 155,94 | 1041 |
| Всего: | 141-18 | 46,02 | 43,24 | 183,06 | 1479 |

И.о.директора ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Баш
Алексеев

Т.П.Баранова

Т.И.Мордовина