

Меню

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



ООО «Школьник»
Столовая МАОУ
" 21" г. Тамбова
на 7 июня 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
150/10	Каша молочная рисовая с маслом	3,8	3,4	0,22	220
200	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103
Шт.	Зефир «Пирожников»	0,5	0,4	10	62
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		7,1	5,8	38,8	435

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
50	Помидор свежий	0,6	0	3	14
250	Щи из свежей капусты с картофелем	2,6	2,8	17,2	108
45/45	Гуляш из свинины	11,1	9,2	9,99	154
150	Макароны отварные	5,3	5	31	192
200	Сок фруктовый	0,6	0	38,5	128
47,6	Хлеб ржаной	3,1	0,57	21,9	102
30	Хлеб пшеничный	2,25	0,75	15,5	75
Итого:		25,55	18,32	137,09	773

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
180	Ряженка	9	11	7,4	153
60	Плюшка «Тамбовская»	4,6	4,6	44,6	238
Итого:		13,6	15,6	52	391
Всего:	141-18	46,25	39,72	227,89	1599

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

Баш
Ирисов

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

" 21" г. Тамбова

на 7 июня 2024 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (Ккал)
200/10	Каша молочная рисовая с маслом	8,5	17,1	39	347
200	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103
Шт.	Зефир «Пирожников»	0,5	0,4	10	62
110	Яблоко	0,8	0	22	88
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		12,6	19,5	99,6	650

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (Ккал)
70	Помидор свежий	0,7	0	3,1	15
250	Щи из свежей капусты с картофелем	2,6	2,8	17,2	108
50/50	Гуляш из свинины	12,3	10,2	11,1	171
180	Макароны отварные	6,2	5,7	37	230
200	Сок фруктовый	0,6	0	38,5	128
48,3	Хлеб ржаной	3,1	0,58	22,2	104
60	Плюшка «Тамбовская»	4,6	4,6	44,6	238
Итого:		30,1	23,88	173,7	994
Всего:	141-18	42,7	43,38	273,3	1644

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

Т.П. Баранова

Т.И. Мордовина