

Меню



для питания учащихся 7 до 12 лет
в лагере дневного пребывания

Утверждаю
начальник лагеря

Н.М. Селиванова

ООО «Школьник»

Столовая МАОУ

"Лицей № 21" г. Тамбова

на 28 мая 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
105/5	Омлет натуральный	13,4	16,9	1,9	220
200	Какао с молоком	3,4	3,6	25,3	140
20	Хлеб ржаной	0,65	0,12	4,6	43
15	Батон	1,5	0,5	10,3	50
Итого:		18,95	21,12	42,1	453

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
250	Суп- лапша домашняя	5,1	3,9	24,2	154
45/45	Филе бедра запеченное в соусе	10,6	10,44	2,77	146
150	Булгур отварной	3,7	4,6	41,7	214
200	Компот из яблок	0,6	0	38,5	128
29,5	Хлеб ржаной	1	0,18	6,8	63
Итого:		21	19,12	113,97	705

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
1/200	Сок фруктовый пакетированный	0,4	4,1	14,7	117
шт	Батончик «Чоко пай»	0,5	0,4	10	62
Итого:		0,9	4,5	24,7	179
Всего:	141-18	40,85	44,74	180,77	1337

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

С. Сухова
С.А. Кондратьева
Т.И. Мордовина

Е.З. Сухова
С.А. Кондратьева
Т.И. Мордовина

Меню



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

Утверждаю
начальник лагеря

Н.М. Селиванова

ООО «Школьник»
Столовая МАОУ
"Лицей № 21" г. Тамбова
на 28 мая 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
	для питания учащихся с 12 лет и старше				
150	Омлет натуральный	21,8	26	0,83	302
200	Какао с молоком	3,4	3,6	25,3	140
20	Хлеб ржаной	0,65	0,12	4,6	43
20	Батон	1,5	0,5	10,3	50
Итого:		27,35	30,22	41,03	535

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
250	Суп –лапша домашняя	5,1	3,9	24,2	154
50/50	Филе бедра запеченное в соусе	11,8	11,6	3,1	162
180	Булгур отварной	3,7	4,6	41,7	257
200	Компот из яблок	0,6	0	38,5	128
47,4	Хлеб ржаной	1,5	0,28	10,9	102
15	Батон	1,5	0,5	10,3	50
шт	Батончик «Чоко пай»	0,5	0,4	10	62
Итого:		24,7	21,28	138,7	915
Всего:	141-18	52,05	51,5	179,73	1450

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

С. Сухова
С.А. Кондратьева
Т.И. Мордовина

Е.З. Сухова
С.А. Кондратьева
Т.И. Мордовина