

Меню

для питания учащихся 7 до 12 лет
в лагере дневного пребывания



Утверждаю
начальник лагеря

Селиванова Н.М.

ООО «Школьник»

Столовая МАОУ

"Лицей № 21" г. Тамбова

на 11 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Эне чес цен (К
105/5	Омлет натуральный	13,4	16,9	1,9	2
200	Какао с молоком	3,4	3,6	25,3	1
20	Хлеб ржаной	0,65	0,12	4,6	4
Итого:		17,45	20,62	31,8	4

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Эне чес цен (К
250	Суп- лапша домашняя	5,1	3,9	24,2	1
45/45	Филе бедра запеченное в соусе	10,6	10,44	2,77	1
150	Булгур отварной	3,7	4,6	41,7	2
200	Компот из яблок	0,6	0	38,5	1
42	Хлеб ржаной	1,4	0,25	9,7	9
Итого:		21,4	19,82	116,87	7

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Эне иче цен ь (К
1/200	Сок фруктовый пакетированный	0,4	4,1	14,7	1
шт	Батончик «Чоко пай»	0,5	0,4	10	6
Итого:		0,9	4,5	24,7	1
Всего:	141-18	39,75	44,94	173,37	13

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Е.З. Сухова
Мордовина

Е.З. Сухова

Т.И. Мордовина

Меню

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

ООО «Школьник»
Столовая МАОУ
СОШ № _____ г.Тамбова
на 11 июня 2025 г.

Завтрак

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
аальный	21,8	26	0,83	302
оком	3,4	3,6	25,3	140
й	0,65	0,12	4,6	43
	1,5	0,5	10,3	50
	27,35	30,22	41,03	535

Обед

Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
домашняя	5,1	3,9	24,2	154
запеченное в соусе	11,8	11,6	3,1	162
ной	3,7	4,6	41,7	257
блок	0,6	0	38,5	128
й	1,2	0,21	8,2	102
	1,5	0,5	10,3	50
око пай»	0,5	0,4	10	62
	24,4	21,21	136	890
141-18	51,75	51,43	177,03	1425

льник»

бразованию

Е.З. Сухова
Мордовина

Е.З.Сухова

Т.И.Мордовина

Меню



для питания учащихся 7 до 12 лет
в лагере дневного пребывания

Утверждаю
начальник лагеря

Селиванова Н.М.

ООО «Школьник»

Столовая МАОУ

"Лицей № 21" г.Тамбова

на 11 июня 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
26	Печенье «Земляничное»	2	4,3	17,1	116
Итого:		19,45	24,92	48,9	519

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
250	Суп- лапша домашняя	5,1	3,9	24,2	154
90	Котлета из филе цыплят	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
47	Хлеб ржаной	1,5	0,28	10,8	101
20	Батон	1,5	0,5	10,3	50
Итого:		23	19,72	128,27	793

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	43,35	49,14	201,87	1491

Директор ООО «Школьник»

Зав. производством

Специалист по ценообразованию

Е.З.Сухова

Т.И.Мордовина