

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 17 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
115/5	Омлет с сыром и зеленью	11,1	18,5	2,1	219
200	Чай со сгущенным молоком	0,1	0	16,7	88
20	Хлеб	0,7	0,2	4,6	43
20	Батон	1,5	0,6	10,2	50
18	Батончики хрустящие со сгущ.молоком	0,5	0,4	10	62
Итого:		13,9	19,7	43,6	462

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
250	Суп из овощей	2,3	2,3	11,3	75
45/45	Гуляш из свинины	11,13	9,2	9,99	154
150	Каша гречневая	8,5	6,9	41	267
200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	140
40,4	Хлеб ржаной	1,3	0,24	9,3	87
20	Батон	1,5	0,5	10,3	50
Итого:		25,33	19,14	119,19	773

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
200	Компот из клубники	0,6	0	30,8	130
60	Плюшка «Тамбовская»	3,8	7,9	40	238
Итого:		4,4	7,9	70,8	368
Всего:	141-18	43,63	46,74	233,59	1603

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Е.З. Сухова
Т.И. 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 17 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (Ккал)
150	Омлет с сыром и зеленью	13,9	23	2,63	274
200	Чай со сгущенным молоком	0,1	0	16,7	88
20	Хлеб	1,1	0,4	7,7	38
18	Батончики хрустящие со сгущ.молоком	0,5	0,4	10	62
Итого:		15,6	23,8	37,03	462

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (Ккал)
250	Суп из овощей	2,3	2,3	11,3	75
50/50	Гуляш из свинины	12,4	10,2	11,1	171
150	Каша гречневая	10,3	8,4	50,4	320
200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	140
49	Хлеб	1,6	0,29	11,3	105
60	Плюшка «Тамбовская»	3,8	7,9	40	238
Итого:		31	29,09	161,4	1049
Всего:	141-18	46,6	52,89	198,43	1511

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Е.З. Сухова
Т.И. Мордовина

Е.З.Сухова

Т.И.Мордовина

Меню



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

ООО «Школьник»
Столовая МАОУ
СОШ №__ Бокино
на 17 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
115/5	Омлет с сыром и зеленью	11,1	18,5	2,1	219
200	Чай со сгущенным молоком	0,1	0	16,7	88
20	Хлеб	0,7	0,2	4,6	43
18	Батончики хрустящие со сгущ.молоком	0,5	0,4	10	62
Итого:		12,4	19,1	33,4	412

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
250	Суп из овощей	2,3	2,3	11,3	75
90	Биточек из свинины	11,13	9,2	9,99	154
150	Каша гречневая	8,5	6,9	41	267
200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	140
49	Хлеб ржаной	1,6	0,29	11,3	105
20	Батон	1,5	0,5	10,3	50
Итого:		25,63	19,19	121,19	791

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
200	Компот из клубники	0,6	0	30,8	130
60	Плюшка «Тамбовская»	3,8	7,9	40	238
Итого:		4,4	7,9	70,8	368
Всего:	141-18	42,43	46,19	225,39	1571

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Е.З.Сухова

Т.И.Мордовина