

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 19 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (Ккал)
105/5	Омлет натуральный	9	14,4	1,78	172
200	Чай со сгущенным молоком	1,6	1,7	17,4	108
20	Хлеб	1,3	0,2	9,2	43
15	Батон	1,1	0,4	7,7	38
Итого:		13	16,7	36,1	361

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (Ккал)
250	Суп картофельный с клецками	4,2	4,6	22,7	183
60/50	Тефтели из свинины	8,14	10,01	10,9	167
150	Рис отварной	3,7	4,6	41,7	214
180	Сок фруктовый	0,9	0	35,1	130
46	Хлеб ржаной	1,5	0,28	10,6	99
20	Батон	1,5	0,5	10,3	50
50	Абрикос	0,35	0	11,3	46
Итого:		20,29	19,99	142,6	889

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (Ккал)
180	Снежок	9	11	7,4	153
50	Булочка «Домашняя»	3,2	2,8	33,4	198
Итого:		12,2	13,8	40,8	351
Всего:	141-18	45,49	50,49	219,5	1601

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 19 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (Ккал)
150	Омлет натуральный	21,8	26	0,83	302
200	Чай с молоком сгущенным	1,6	1,7	17,4	108
20	Хлеб ржаной	1,3	0,24	4,6	43
28	Пряник с начинкой	1,6	1,9	19,7	99
25	Батон	1,8	0,6	12,9	63
Итого:		28,1	30,44	55,43	615

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (Ккал)
40	Помидор свежий	0,5	0	2,4	11
250	Суп картофельный с клецками	4,2	4,6	22,7	183
60/50	Тефтели из свинины	8,14	10,01	10,9	167
180	Рис отварной	3,7	4,6	41,7	257
180	Сок фруктовый	0,9	0	35,1	130
46,7	Хлеб ржаной	1,5	0,28	10,7	100
50	Булочка «Домашняя»	3,2	2,8	33,4	198
50	Абрикос	0,35	0	11,3	46
Итого:		22,49	22,29	168,2	1092
Всего:	141-18	48,79	52,13	210,73	1644

Директор ООО «Школьник»

Зав. производством

Специалист по ценообразованию

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

ООО «Школьник»
Столовая МАОУ СОШ № Бокино
на 19 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
105/5	Омлет натуральный	9	14,4	1,78	172
200	Чай со сгущенным молоком	1,6	1,7	17,4	108
20	Хлеб	1,3	0,2	9,2	43
Итого:		11,9	16,3	29,07	323

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
250	Суп картофельный с клецками	4,2	4,6	22,7	183
45	Наггетсы куриные	13,7	6,12	12,7	204
150	Рис отварной	3,7	4,6	41,7	214
180	Сок фруктовый	0,9	0	35,1	130
32,8	Хлеб ржаной	1,1	0,2	7,5	71
50	Абрикос	0,35	0	11,3	46
Итого:		23,95	15,52	131	848

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
180	Снежок	9	11	7,4	153
50	Булочка «Домашняя»	3,2	2,8	33,4	198
Итого:		12,2	13,8	40,8	351
Всего:	141-18	48,05	45,62	200,87	1522

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Е.З. Сухова
Мордовина

Е.З. Сухова

Т.И. Мордовина