

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 26 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
Итого:		17,45	20,62	31,8	403

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
42	Хлеб ржаной	1,4	0,25	9,7	90
Итого:		21,4	19,82	116,87	732

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая 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	39,75	44,94	173,37	1314

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Е.З.Сухова
Кондратьева С.А.
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 26 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (Ккал)
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	Энергетическая 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
35,6	Хлеб ржаной	1,2	0,21	8,2	102
15	Батон	1,5	0,5	10,3	50
шт	Батончик «Чоко пай»	0,5	0,4	10	62
Итого:		24,4	21,21	136	890
Всего:	141-18	51,75	51,43	177,03	1425

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

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