

Меню



для питания учащихся 7 до 12 лет
в лагере дневного пребывания

Утверждаю
начальник лагеря
Селиванова Н.М.

ООО «Школьник»
Столовая МАОУ
"Лицей №21"
на 30 мая 2023 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
200/20	Каша молочная «Дружба» с маслом	6,8	7,9	47,1	299
200	Какао с молоком	3,4	3,6	25,3	140
20	Батон	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		11,7	12,1	82,6	489

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
250	Суп картофельный с чечевицей	5,8	3,13	19,3	130
90	Котлета по-домашнему	12,6	12,6	7,2	193
150	Макароны отварные	5,3	5	31	192
200	Компот из яблок	0,6	0	30,8	130
39,8	Хлеб ржаной	1,3	0,24	9,2	86
20	Батон	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		27,1	21,57	107,7	781

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
180	Йогурт	9	11	7,4	153
50	Булочка «Школьная»	3,2	6,6	33,4	198
Итого:		12,2	17,6	40,8	351
Всего:	141-18	51	51,27	231,1	1621

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Е.З. Сухова
Т.И. 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 30 мая 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
200/15	Каша молочная «Дружба» с маслом	7	8,1	48,2	306
20	Сыр	4	5,7	0	72
200	Какао с молоком	3,4	3,6	25,3	140
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		15,9	18	83,7	568

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
50	Огурец свежий	0,6	0	3	14
250	Суп картофельный с чечевицей	5,8	3,13	19,3	130
100	Котлета по-домашнему	14	14	8	214
180	Макароны отварные	6,4	6	37,2	230
200	Компот из яблок	0,6	0	30,8	130
40	Хлеб ржаной	1,3	0,24	9,2	86
50	Плюшка «Тамбовская»	3,2	6,6	33,4	198
Итого:		31,9	29,97	140,9	1002
Всего:	141-18	47,8	47,97	224,6	1570

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Е.3. Сухова
Т.И. Мордовина

Е.3. Сухова

Т.И. Мордовина