

# 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 4 июня 2025 г.



## Завтрак

| Выход, гр. | Наименование блюда       | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(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                                       |
| 20         | Батон                    | 1,5   | 0,5  | 10,3         | 50                                       |
|            |                          |       |      |              |                                          |
| Итого:     |                          | 13,4  | 16,8 | 38,7         | 373                                      |

## Обед

| Выход, гр. | Наименование блюда          | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(Ккал) |
|------------|-----------------------------|-------|-------|--------------|------------------------------------------|
| 50         | Помидор свежий              | 0,6   | 0     | 3            | 14                                       |
| 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                                      |
| 51,8       | Хлеб ржаной                 | 1,7   | 0,31  | 11,9         | 111                                      |
| 20         | Батон                       | 1,5   | 0,5   | 10,3         | 50                                       |
|            |                             |       |       |              |                                          |
| Итого:     |                             | 20,74 | 20,02 | 135,6        | 869                                      |

## Полдник

| Выход, гр. | Наименование блюда         | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Энергети<br>ческая<br>ценност<br>ь (Ккал) |
|------------|----------------------------|-------|-------|--------------|-------------------------------------------|
| 180        | Снежок                     | 9     | 11    | 7,4          | 153                                       |
| 50         | Рулет со сгущенным молоком | 3,2   | 2,8   | 33,4         | 198                                       |
|            |                            |       |       |              |                                           |
| Итого:     |                            | 12,2  | 13,8  | 40,8         | 351                                       |
| Всего:     | 141-18                     | 46,34 | 50,62 | 215,1        | 1593                                      |

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 4 июня 2025 г.

## Завтрак

| Выход, гр. |                         | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Энергетическая<br>ценност<br>ь (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                                    |
| 20         | Батон                   | 1,5   | 0,5   | 10,3         | 50                                    |
| 22,5       | Вафли «Твист»           | 0,5   | 0,4   | 10           | 62                                    |
|            |                         |       |       |              |                                       |
|            |                         |       |       |              |                                       |
|            |                         |       |       |              |                                       |
| Итого:     |                         | 26,7  | 28,84 | 43,13        | 565                                   |

## Обед

| Выход, гр. | Наименование блюда          | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(Ккал) |
|------------|-----------------------------|-------|-------|--------------|------------------------------------------|
| 50         | Помидор свежий              | 0,6   | 0     | 3            | 14                                       |
| 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                                      |
| 38         | Хлеб ржаной                 | 1,2   | 0,23  | 8,7          | 82                                       |
| 50         | Рулет со сгущенным молоком  | 3,2   | 2,8   | 33,4         | 198                                      |
|            |                             |       |       |              |                                          |
|            |                             |       |       |              |                                          |
|            |                             |       |       |              |                                          |
| Итого:     |                             | 21,94 | 22,24 | 155,5        | 1031                                     |
| Всего:     | 141-18                      | 48,64 | 51,08 | 198,63       | 1596                                     |

Директор ООО «Школьник»  
Зав. производством  
Специалист по ценообразованию

*Е.З. Сухова*  
*Т.И. Мордовина*

Е.З. Сухова

Т.И. Мордовина

