

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 9 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (Ккал)
150/5	Каша геркулесовая с маслом	6,5	13	30	253
200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63
10	Сыр	2	2,9	0	36
20	Батон	1,5	0,5	10,3	50
Итого:		10,1	16,4	57	402

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (Ккал)
200	Суп картофельный с рисом ,горбушей и зеленью	9,9	4,8	15,6	145
45/45	Гуляш из свинины	11,1	9,2	9,99	154
150	Каша гречневая	8,5	6,9	41	267
200	Компот из яблок	0,6	0	30,8	130
33,2	Хлеб ржаной	1,1	0,2	7,6	71
Итого:		31,2	21,1	104,99	767

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (Ккал)
1/200	Сок фруктовый пакетированный	0,6	0	39	144
50	Булочка «Домашняя»	3,2	2,8	33,4	198
Итого:		3,8	2,8	72,4	342
Всего:	141-18	45,1	40,3	234,39	1511

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

С. Сухов
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 9 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
200/10	Каша геркулесовая с маслом	8,5	17,1	39	347
200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63
15	Сыр	3	4	0	54
20	Батон	1,5	0,5	10,3	50
Итого:		13,1	21,6	66	514

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
200	Суп картофельный с рисом, горбушей и зеленью	9,9	4,8	15,6	145
50/50	Гуляш из свинины	12,3	10,2	11,1	171
180	Каша гречневая	10,3	8,4	50,4	320
200	Компот из яблок	0,6	0	30,8	130
33,3	Хлеб ржаной	1,1	0,2	7,6	71
50	Булочка «Домашняя»	3,2	2,8	33,4	198
Итого:		37,4	26,4	148,9	1035
Всего:	141-18	50,5	48	214,9	1549

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 9 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
150/5	Каша геркулесовая с маслом	6,5	13	30	253
200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63
10	Сыр	2	2,9	0	36
20	Батон	1,5	0,5	10,3	50
Итого:		10,1	16,4	57	402

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
200	Суп картофельный с рисом ,горбушей и зеленью	9,9	4,8	15,6	145
90	Котлета по-домашнему	12,6	12,6	7,2	193
150	Каша гречневая	8,5	6,9	41	267
200	Компот из яблок	0,6	0	30,8	130
44,4	Хлеб ржаной	1,4	0,27	10,2	95
20	Батон	1,5	0,5	10,3	50
Итого:		34,5	25,07	115,1	880

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
1/200	Сок фруктовый пакетированный	0,6	0	39	144
50	Булочка «Домашняя»	3,2	2,8	33,4	198
Итого:		3,8	2,8	72,4	342
Всего:	141-18	48,4	44,27	244,5	1624

Директор ООО«Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Е.З. Сухова
Т.И. Мордовина

Е.З.Сухова

Т.И.Мордовина