

Меню



для питания учащихся 7 до 12 лет
в лагере дневного пребывания
Утверждаю
начальник лагеря

ООО «Школьник»
Столовая МАОУ
СОШ №__ г. Тамбова
на 20 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
150/5	Каша молочная кукурузная с маслом	5,3	6,8	32,5	213
10	Сыр	2	2,8	0	36
200	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	123
20	Батон	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		10,1	11,6	61,1	422

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
50	Огурец свежий	0,3	0	1,5	14
250	Рассольник ленинградский	2,5	2,5	16,8	103
90	Шницель «Мечта лицеиста»	15,9	14,6	9,33	218
150	Макароны отварные	5,2	4,8	31	192
200	Компот из яблок	0,6	0	30,8	130
46,5	Хлеб ржаной	1,5	0,27	10,4	100
20	Батон	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		27,5	22,77	110,03	807

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
1/200	Сок фруктовый пакетированный	0,6	0	39	144
50	Булочка «Школьная»	1,3	1,2	33,4	198
Итого:		1,9	1,2	72,4	342
Всего:	141-18	39,5	35,57	243,53	1571

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Е.З. Сухова
Мордовина

Е.З. Сухова
Т.И. Мордовина

М Е Н Ю



для питания учащихся с 12 лет и старше
в лагере дневного пребывания

Утверждаю
начальник лагеря

ООО «Школьник»
Столовая МАОУ
СОШ № _____ г. Тамбова
на 20 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
200/10	Каша молочная кукурузная с маслом	7,2	9,2	44	288
20	Сыр	4	5,3	0	72
200	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	123
15	Батон	1,1	0,4	7,7	38
Итого:		13,6	16,3	70,1	521

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
50	Огурец свежий	0,3	0	1,5	14
250	Рассольник ленинградский	2,5	2,5	16,8	103
100	Шницель «Мечта лицеиста»	17,7	16,2	11,6	242
180	Макароны отварные	6,2	5,7	37	230
200	Компот из яблок	0,6	0	30,8	130
29,1	Хлеб ржаной	1	0,18	6,9	63
50	Булочка «Школьная»	1,3	1,2	33,4	198
Итого:		29,6	25,78	138	980
Всего:	141-18	43,2	42,08	208,1	1501

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Е.З. Сухова
Мордовина

Е.З. Сухова
Т.И. Мордовина