

Меню

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



ООО «Школьник»
Столовая МАОУ
СОШ №__г.Тамбова
на 10 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
150/5	Каша молочная рисовая с маслом	3,8	3,4	0,22	220
200	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103
18	Батончики хрустящие со сгущ.молоком	0,5	0,4	10	62
20	Батон	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		7,1	5,8	38,8	435

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
50	Огурец свежий	0,6	0	3	14
250	Щи из свежей капусты с картофелем	2,6	2,8	17,2	108
68	Наггетсы куриные	10,3	4,6	9,5	153
150	Макароны отварные	5,3	5	31	192
200	Сок фруктовый	0,6	0	38,5	128
38	Хлеб ржаной	1,2	0,23	8,7	82
20	Батон	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		22,1	13,23	118,1	727

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценност ь (Ккал)
1/95	Йогурт фасованный	9	11	7,4	153
50	Булочка «Домашняя»	1,3	1,2	33,4	198
Итого:		10,3	12,2	40,8	351
Всего:	141-18	39,5	31,23	197,7	1513

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 10 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
200/10	Каша молочная рисовая с маслом	8,5	17,1	39	347
200	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103
36	Батончики хрустящие со сгущ.молоком	1	0,8	20	124
30	Батон	2,25	0,75	15,3	75
Итого:		13,05	20,05	92,7	649

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
50	Огурец свежий	0,6	0	3	14
250	Щи из свежей капусты с картофелем	2,6	2,8	17,2	108
90	Наггетсы куриные	15,2	6,8	14,1	227
180	Макароны отварные	6,2	5,7	37	230
200	Сок фруктовый	0,6	0	38,5	128
39,5	Хлеб ржаной	1,3	0,24	9,1	85
100	Плюшка «Тамбовская»	2,6	2,4	66,8	396
Итого:		26,5	17,94	185,7	1188
Всего:	141-18	39,55	37,99	278,4	1837

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Е.З. Сухова
Т.И. Мордовина

Е.З. Сухова
Т.И. Мордовина