

# Меню



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

ООО «Школьник»  
Столовая МАОУ  
СОШ №\_\_г.Тамбова  
на 25 июня 2025 г.

## Завтрак

| Выход, гр.    | Наименование блюда             | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(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                                      |
| 20            | Батон                          | 1,5   | 0,6  | 10,2         | 50                                       |
|               |                                |       |      |              |                                          |
| <b>Итого:</b> |                                | 6,6   | 5,4  | 28,8         | 373                                      |

## Обед

| Выход, гр.    | Наименование блюда                | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(Ккал) |
|---------------|-----------------------------------|-------|-------|--------------|------------------------------------------|
|               |                                   |       |       |              |                                          |
| 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                                      |
| 36,5          | Хлеб ржаной                       | 1,2   | 0,22  | 8,4          | 78                                       |
| 20            | Батон                             | 1,5   | 0,6   | 10,2         | 50                                       |
| 50            | Абрикос                           | 0,35  | 0     | 11,3         | 46                                       |
|               |                                   |       |       |              |                                          |
| <b>Итого:</b> |                                   | 21,85 | 13,22 | 126,1        | 755                                      |

## Полдник

| Выход, гр.    | Наименование блюда  | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Энергет<br>ическая<br>ценност<br>ь (Ккал) |
|---------------|---------------------|-------|-------|--------------|-------------------------------------------|
| 180           | Снежок              | 9     | 11    | 7,4          | 153                                       |
| 60            | Плюшка «Тамбовская» | 1,6   | 1,4   | 40           | 238                                       |
|               |                     |       |       |              |                                           |
| <b>Итого:</b> |                     | 10,6  | 12,4  | 47,4         | 391                                       |
| <b>Всего:</b> | 141-18              | 39,05 | 31,02 | 202,3        | 1519                                      |

Директор ООО «Школьник»  
Зав. производством  
Специалист по ценообразованию

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 25 июня 2025 г.

## Завтрак

| Выход, гр.    |                                | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Энергетическая<br>ценност<br>ь (Ккал) |
|---------------|--------------------------------|-------|------|--------------|---------------------------------------|
| 200/15        | Каша молочная рисовая с маслом | 8,5   | 17,1 | 39           | 347                                   |
| 200           | Кофейный напиток               | 1,3   | 1,4  | 18,4         | 103                                   |
| 20            | Батон                          | 1,5   | 0,5  | 10,3         | 50                                    |
|               |                                |       |      |              |                                       |
|               |                                |       |      |              |                                       |
|               |                                |       |      |              |                                       |
| <b>Итого:</b> |                                | 11,3  | 19   | 67,7         | 500                                   |

## Обед

| Выход, гр.    | Наименование блюда                | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(Ккал) |
|---------------|-----------------------------------|-------|-------|--------------|------------------------------------------|
| 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                                      |
| 48,2          | Хлеб ржаной                       | 1,6   | 0,29  | 11,1         | 104                                      |
| 60            | Плюшка «Тамбовская»               | 1,6   | 1,4   | 40           | 238                                      |
| 50            | Абрикос                           | 0,35  | 0     | 11,3         | 46                                       |
|               |                                   |       |       |              |                                          |
|               |                                   |       |       |              |                                          |
| <b>Итого:</b> |                                   | 28,15 | 16,99 | 169,2        | 1081                                     |
| <b>Всего:</b> | 141-18                            | 39,45 | 35,99 | 236,9        | 1581                                     |

Директор ООО «Школьник»  
Зав. производством  
Специалист по ценообразованию

Е.З.Сухова

Т.И.Мордовина