

Меню



для питания учащихся 7 до 12 лет
в лагере дневного пребывания

Утверждаю
начальник лагеря

ООО «Школьник»
Столовая МАОУ
СОШ №__г. Тамбова
на 2 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
115/5	Омлет с сыром и зеленью	11,1	18,5	2,1	219
200	Чай со сгущенным молоком	0,1	0	16,7	88
20	Хлеб	0,7	0,2	4,6	43
20	Батон	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		13,4	19,3	33,6	400

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
250	Суп из овощей	2,3	2,3	11,3	75
45/45	Гуляш из свинины	11,13	9,2	9,99	154
150	Каша гречневая	8,5	6,9	41	267
200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	140
43,3	Хлеб ржаной	1,4	0,26	10	93
30	Батон	2,25	0,9	15,3	75
Итого:		26,18	19,56	124,89	804

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
200	Компот из клубники	0,6	0	30,8	130
80	Булочка с банановой начинкой	5,9	10,6	48,8	315
Итого:		6,5	10,6	79,6	445
Всего:	141-18	46,08	49,46	238,09	1649

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 2 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (Ккал)
150	Омлет с сыром и зеленью	13,9	23	2,63	274
200	Чай со сгущенным молоком	0,1	0	16,7	88
20	Хлеб	1,1	0,4	7,7	38
20	Батон	1,5	0,6	10,2	50
Итого:		16,6	24	37,23	450

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (Ккал)
250	Суп из овощей	2,3	2,3	11,3	75
50/50	Гуляш из свинины	12,4	10,2	11,1	171
150	Каша гречневая	10,3	8,4	50,4	320
200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	140
38,8	Хлеб ржаной	1,3	0,23	8,9	83
80	Булочка с банановой начинкой	5,9	10,6	48,8	315
Итого:		32,8	31,73	167,8	1104
Всего:	141-18	49,4	55,73	205,03	1554

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 2 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
115/5	Омлет с сыром и зеленью	11,1	18,5	2,1	219
200	Чай со сгущенным молоком	0,1	0	16,7	88
20	Хлеб	0,7	0,2	4,6	43
20	Батон	1,5	0,5	10,2	50
Итого:		13,4	19,2	33,6	400

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
250	Суп из овощей	2,3	2,3	11,3	75
90	Биточек из свинины	11,13	9,2	9,99	154
150	Каша гречневая	8,5	6,9	41	267
200	Сок фруктовый	0,6	0	37,3	140
37	Хлеб ржаной	1,2	0,22	8,5	80
20	Батон				
Итого:		23,73	18,62	108,09	716

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
200	Компот из клубники	0,6	0	30,8	130
80	Булочка с банановой начинкой	5,9	10,6	48,8	315
Итого:		6,5	10,6	79,6	445
Всего:	141-18	43,63	48,42	221,29	1561

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Е.З. Сухова
Т.И. Мордовина

Е.З. Сухова

Т.И. Мордовина