

Меню



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

ООО «Школьник»
Столовая МАОУ
СОШ №__г. Тамбова
на 4 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
105/5	Омлет натуральный	9	14,4	1,78	172
200	Чай со сгущенным молоком	1,6	1,7	17,4	108
20	Хлеб	1,3	0,2	9,2	43
20	Батон	1,5	0,5	10,3	50
Итого:		13,4	16,8	38,7	373

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
50	Помидор свежий	0,6	0	3	14
250	Суп картофельный с клецками	4,2	4,6	22,7	183
60/50	Тефтели из свинины	8,14	10,01	10,9	167
150	Рис отварной	3,7	4,6	41,7	214
180	Сок фруктовый	0,9	0	35,1	130
51,8	Хлеб ржаной	1,7	0,31	11,9	111
20	Батон	1,5	0,5	10,3	50
Итого:		20,74	20,02	135,6	869

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
180	Снежок	9	11	7,4	153
50	Рулет со сгущенным молоком	3,2	2,8	33,4	198
Итого:		12,2	13,8	40,8	351
Всего:	141-18	46,34	50,62	215,1	1593

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 4 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценност ь (Ккал)
150	Омлет натуральный	21,8	26	0,83	302
200	Чай с молоком сгущенным	1,6	1,7	17,4	108
20	Хлеб ржаной	1,3	0,24	4,6	43
20	Батон	1,5	0,5	10,3	50
22,5	Вафли «Твист»	0,5	0,4	10	62
Итого:		26,7	28,84	43,13	565

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
50	Помидор свежий	0,6	0	3	14
250	Суп картофельный с клецками	4,2	4,6	22,7	183
60/50	Тефтели из свинины	8,14	10,01	10,9	167
180	Рис отварной	3,7	4,6	41,7	257
180	Сок фруктовый	0,9	0	35,1	130
38	Хлеб ржаной	1,2	0,23	8,7	82
50	Рулет со сгущенным молоком	3,2	2,8	33,4	198
Итого:		21,94	22,24	155,5	1031
Всего:	141-18	48,64	51,08	198,63	1596

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 4 июня 2025 г.

Завтрак

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
105/5	Омлет натуральный	9	14,4	1,78	172
200	Чай со сгущенным молоком	1,6	1,7	17,4	108
20	Хлеб	1,3	0,2	9,2	43
15	Батон	1,1	0,4	7,7	38
Итого:		13	16,7	36,08	361

Обед

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергети ческая ценность (Ккал)
250	Суп картофельный с клецками	4,2	4,6	22,7	183
68	Наггетсы куриные	13,7	6,12	12,7	204
150	Рис отварной	3,7	4,6	41,7	214
180	Сок фруктовый	0,9	0	35,1	130
25	Хлеб ржаной	0,8	0,15	5,8	54
Итого:		23,3	15,47	118	785

Полдник

Выход, гр.	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (Ккал)
180	Снежок	9	11	7,4	153
50	Рулет со сгущенным молоком	3,2	2,8	33,4	198
Итого:		12,2	13,8	40,8	351
Всего:	141-18	48,5	45,97	194,88	1497

Директор ООО «Школьник»
Зав. производством
Специалист по ценообразованию

Е.З. Сухова
Т.И. Мордовина

Е.З. Сухова

Т.И. Мордовина