

Меню для лагеря труда и отдыха (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Меню на 5 июня 2025г.



Четверг

Завтрак

		Белки (гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	47,0
200/10	Каша молочная (жидкая) из крупы пшеничной «Артек» с маслом	7,81	7,81	38,86	249,10
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57
15	Сыр голландский (порциями)	3,45	4,35	0,0	54,0
50	Батон нарезной первого сорта для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

Обед

250/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	12,81	11,82	9,12	207,5
100	Рыба, тушенная в томате с овощами	10,37	5,74	5,36	114,49
180	Рис отварной	4,8	7,2	48,0	271,0
200	Сок фруктовый	0,0	0,0	22,4	90,0
35	Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского питания	2,66	0,31	16,95	81,2
35	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,85	0,63	22,54	110,95

Итого

156-00

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

Меню для лагеря труда и отдыха (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Меню на 4 июня 2025г.



Среда

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
130	Фрукты свежие (банан) порционно	1,95	0,65	27,30	124,80
150/30	Запеканка творожная с молоком сгущенным	34,61	9,2	38,07	380,76
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,22	59
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

Обед

250	Суп картофельный с лапшой домашней	2,86	4,56	20,73	139,0
60/40	Тефтели куриные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	3,77	4,78	26,81	165,54
200	Напиток из плодов шиповника	0,4	0,0	31,0	122,0
35	Хлеб пшеничный детского питания	2,66	0,31	16,95	81,2
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

Итого

156-00

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедекова.Е.М.

Повар.

Меню для лагеря труда и отдыха (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Меню на 3 июня 2025г.

Вторник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (апельсин) порционно	0,9	0,2	8,1	43
200/10	Каша рисовая молочная (жидкая с маслом)	6,23	13,5	43,7	322,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57
15	Сыр голландский (порциями)	3,45	4,35	0,0	52,5
50	Батон нарезной первого сорта для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

Обед

80	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,64	0,09	2,08	13,33
250/5	Рассольник «Ленинградский» с крупой перловой со сметаной	2,5	5,62	18,37	138,12
180/40	Жаркое по домашнему	14,07	17,07	25,81	313,56
200	Компот из свежих яблок	0,2	0,1	15,27	99,0
35	Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского питания	2,66	0,31	16,95	81,2
35	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,85	0,63	22,54	110,95

Итого

156-00

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова.Е.М.

Повар.

Меню для лагеря труда и отдыха (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Меню на 2 июня 2025г.



Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	47,0
180	Макаронные изделия отварные	6,57	5,97	41,85	254,40
45/2	Сосиска отварная (для детского питания)	9,0	19,8	0,8	220,0
200	Чай с сахаром и молоком	1,52	1,35	15,9	81,0
40	Батон нарезной первого сорта для детского питания	3,08	1,2	20,04	103,6

Обед

250/5	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	1,93	5,1	10,03	94,55
60/40	Котлета мясная с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,0	316,56
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	0,0	0,0	15,8	60,0
35	Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского питания	2,66	0,31	16,95	81,2
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

Итого

156-00

Составил технолог ООО «МШКОП».

 Лебедева.Е.М.

Повар.