

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря



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
150	Макаронные изделия отварные	5,48	4,98	34,88	212,0
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

200/5	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	1,55	4,08	8,02	75,64
60/40	Котлета мясная с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,0	263,8
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	0,0	0,0	15,8	60,0
30	Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского питания	2,28	0,27	14,536	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

Итого

156-00

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.



Лебедькова.Е.М.

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря



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
150/5	Каша рисовая молочная (жидкая с маслом)	3,68	8,72	23,72	189
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57
10	Сыр голландский (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
50	Батон нарезной первого сорта для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

Обед

60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,48	0,07	1,56	10,0
200/5	Рассольник «Ленинградский» с крупой перловой со сметаной	2,0	4,5	14,7	110,5
150/30	Жаркое по домашнему	16,02	15,66	19,44	269,0
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 дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря



Меню на 4 июня 2025г.

Среда

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (банан) порционно	1,5	0,5	21,0	96,0
130/20	Запеканка творожная с молоком сгущенным	30,0	8,0	33,0	330
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,22	59
50	Батон нарезной первого сорта для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

Обед

200	Суп картофельный с лапшой домашней	2,29	3,65	16,58	111,20
60/40	Тефтели куриные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	3,14	3,99	22,34	137,95
200	Напиток из плодов шиповника	0,4	0,0	31,0	122,0
30	Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского питания	2,28	0,27	14,536	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

Итого

156-00

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.



Лебедькова.Е.М.

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря

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
150/5	Каша молочная (жидкая) из крупы пшеничной «Артек» с маслом	5,86	5,86	27,65	186,84
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57
10	Сыр голландский (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

Обед

200/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	10,25	9,46	7,3	166
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	10,37	5,74	5,36	114,49
150	Рис отварной	3,81	6,1	38,6	228
200	Сок фруктовый	0,0	0,0	22,4	90,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,536	69,6
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

Итого

156-00

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова.Е.М.

Повар.

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря



Меню на 7 июня 2025 г.



Суббота

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (апельсин) порционно	0,9	0,2	8,1	43
75/75	Каша гречневая с молоком	6,54	3,56	25,45	162,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57
40	Яйцо вареное в крутую	6,86	6,21	0,38	84,78
50	Батон нарезной детского питания	3,85	1,50	25,05	129,5

Обед

60	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	0,66	0,12	2,28	14,56
250/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	7,9	4,3	31,5	199
130/30	Рагу овощное с мясом птицы	17,69	19,32	45,3	343,47
200	Напиток яблочно-лимонный	0,25	0,25	25,0	104,0
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

Итого

156-00

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

 **Лебедева.Е.М.**