

Меню для лагеря труда и отдыха (завтрак и обед)

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано  
начальник лагеря

Меню на 9 июня 2025г.



Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(ккал)
100	Фрукты свежие (апельсин) порционно	0,9	0,2	8,1	43,0
180/15	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,8
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

Обед

80	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	0,88	0,16	3,04	19,41
250/5	Рассольник «домашний»	2,31	5,61	13,66	116,25
180/40	Плов с мясом	15,8	19,6	47,7	428,0
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	0,0	0,0	15,8	60,0
30	Хлеб пшеничный 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.

Лебедева.Е.М.

## Меню для лагеря труда и отдыха (завтрак и обед)

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано  
начальник лагеря



Меню на 10 июня 2025г.



Вторник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (банан) порционно	1,5	0,5	21,02	96,0
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,86	12,04	33,16	264,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной первого сорта для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

Обед

250	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	1,68	2,03	14,76	80,57
80/40	Тефтели куриные 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	Компот из свежих яблок	0,2	0,1	2,0	121,2
35	Хлеб пшеничный 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.



Лебедева.Е.М.

**Меню для лагеря труда и отдыха (завтрак и обед)**

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»

Согласовано  
начальник лагеря

**Меню на 11 июня 2025г.**



**Среда**

**Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	14,0	61,0
150/30	Сырники творожные с молоком сгущенным	28,57	21,0	48,9	498,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,22	59
40/10	Бутерброд с сыром (батон нарезной первого сорта для детского питания)	5,0	3,0	14,5	107,0

**Обед**

250/5	Суп из овощей со сметаной	1,85	4,3	10,96	90,25
80/40	Биточки рыбные с томатным соусом	14,20	5,44	8,60	114,20
200	Картофельное пюре	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Напиток из смеси сухофруктов	0,5	0,1	31,2	121,20
35	Хлеб пшеничный 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.