

10

Меню для лагеря труда и отдыха (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 3 июня 2024г.

Бок

[Signature]
УОТ4

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	Рис отварной	4,8	7,2	48,0	271,0
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

150-22

Составил технолог ООО «МШКОП».

[Signature]

Лебедькова.Е.М.

Повар.

[Signature]

Меню для лагеря труда и отдыха (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 4 июня 2024г.

Вторник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
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 первого сорта 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
60/50	Птица тушеная в сметанном соусе	13,32	12,24	11,52	209,76
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	3,77	4,78	26,81	165,54
200	Компот из кураги	1,3	0,0	23,73	96
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

150-22

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. *Голобин*

Л Лебедькова.Е.М.

Меню для лагеря труда и отдыха (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 5 июня 2024г.

Бор


У074

Среда

Завтрак

		Белки (гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (апельсин) порционно	0,9	0,2	8,1	43
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная	8,18	12,8	42,46	318,0
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

80	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	0,88	0,16	3,04	19,41
250/10	Уха рыбацкая	8,45	3,92	11,88	117,87
180/40	Мясо «Духовое»	19,56	21,80	18,39	273,42
200	Кисель витаминизированный «Витопа»	0,2	0,0	23,6	93
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

150-22

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л Лебедькова.Е.М.

Повар. *Голов*

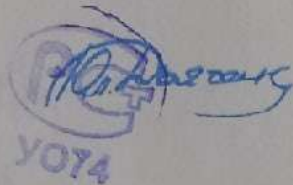
Меню для лагеря труда и отдыха (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 6 июня 2024г.

Бор



Четверг

Завтрак

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
150 Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,7	70,5
180/5 Омлет натуральный	20,78	22,46	3,71	300,42
200 Чай с сахаром и молоком	1,52	1,35	15,9	81,0
40/10 Бутерброд с маслом (батон нарезной первого сорта для детского питания)	3,16	8,45	20,17	169,7

Обед

250/5 Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	12,81	11,82	9,12	207,5
50/50 Рыба, тушенная в томате с овощами	10,37	5,74	5,36	114,49
180/5 Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,0	316,56
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

150-22

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л Лебедева.Е.М.

Повар. *Колоба*

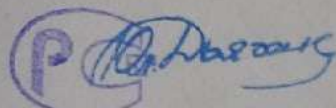
Меню для лагеря труда и отдыха (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 7 июня 2024 г.

Бор-


У074

Пятница

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (банан) порционно	1,5	0,5	21,0	96,0
200/10	Каша молочная (жидкая) из крупы пшеничной «Артек» с маслом	7,81	7,81	38,86	249,10
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,22	59,0
50	Батон нарезной первого сорта 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	Суп картофельный с крупой рисовой	2,67	5,6	21,82	151,25
180/40	Говядина тушеная с овощами в соусе	13,2	15,6	21,01	267,6
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

150-22

Составил технолог ООО «МШКОП».



Лебедева.Е.М.

Повар.

