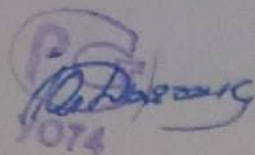


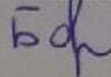
Меню для лагеря труда и отдыха (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Меню на 11 июня 2024г.

Согласовано
начальник лагеря



Вторник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
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
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
50	Батон нарезной первого сорта для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

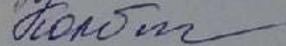
Обед

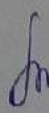
80	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,64	0,09	2,08	13,3
250	Суп картофельный с горохом	4,57	4,75	15,79	146,20
45/45	Рыба, тушеная в томатном соусе	9,32	4,33	2,64	87,53
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	3,76	4,78	26,81	165,54
200	Напиток из смеси сухофруктов	0,5	0,1	31,2	121,20
20	Гренки из пшеничного хлеба	2,7	0,42	11,84	63,3
35	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,85	0,63	22,54	110,95

Итого

150-22

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар. 

 Лебедькова.Е.М.

Меню для лагеря труда и отдыха (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 10 июня 2024г.

Бор

Р. Давыдов
У074

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭП (ккал)
100	Фрукты свежие (апельсин) порционно	0,9	0,2	8,1	43,0
180/15 /7,5	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	12,46	14,36	36,14	328,8
200	Чай с сахаром и молоком	1,52	1,35	15,9	81,0
40	Яйцо вареное вкрутую	5,1	4,6	0,3	63
40	Батон нарезной первого сорта для детского питания	3,08	1,2	20,04	103,6

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 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».

fn Лебедькова.Е.М.

Повар.

Лебедькова