

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

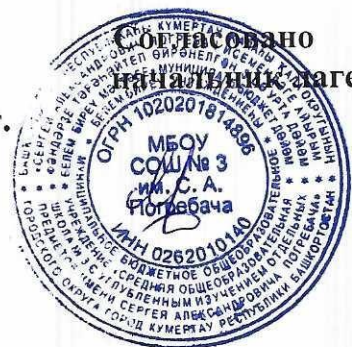
Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

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
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.

Корт -

Лебедева.Е.М.

Карабаева Т.Ф.

Меню для лагеря дневного пребывания от 12 до 18 лет (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 Макароны 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

	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
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».

Повар.

Корн

Л Лебедькова.Е.М.
К карабаева Т.Ф.

Меню для лагеря дневного пребывания (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
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».

Повар.

Кортис

Лебедекова.Е.М.
Жарабаева Т.Ф.

Меню для лагеря дневного пребывания от 12 до 18 лет (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Меню на 3 июня 2025г.

Согласовано

наставник лагеря



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».

Повар.

Корина

Л. Лебедькова.Е.М.
Карабаева Т.Ф.

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Меню на 4 июня 2025г.



Среда

Завтрак



Согласовано
на территории лагеря

		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. *Корни*

Л Лебедькова.Е.М.
Карабаева Т.Ф.

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Меню на 5 июня 2025г.



Четверг

Завтрак

Согласовано
начальник лагеря



		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, тушенная 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».

Повар.

корот

Лебедькова.Е.М.
Карабаева Т.Ф.

Меню для лагеря дневного пребывания от 12 до 18 лет (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Меню на 5 июня 2025г.



Согласовано
начальник лагеря



Четверг

Завтрак

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно
200/10	Каша молочная (жидкая) из крупы пшеничной «Артек» с маслом
200	Чай с сахаром
15	Сыр голландский (порциями)
50	Батон нарезной первого сорта для детского питания

Белки (гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
0,4	0,4	9,8	47,0
7,81	7,81	38,86	249,10
0,2	0,05	15,01	57
3,45	4,35	0,0	54,0
3,85	1,5	25,05	129,5

Обед

250/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной
100	Рыба, тушеная в томате с овощами
180	Рис отварной
200	Сок фруктовый
35	Хлеб пшеничный первого сорта обогащенный йодированным белком для детского питания
35	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный

12,81	11,82	9,12	207,5
10,37	5,74	5,36	114,49
4,8	7,2	48,0	271,0
0,0	0,0	22,4	90,0
2,66	0,31	16,95	81,2
3,85	0,63	22,54	110,95

Итого

156-00

Составил технолог ООО «МШКОП».

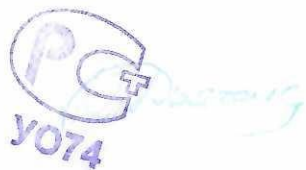
Повар.

ко/мт -

Л. Лебедькова.Е.М.
Каролина Т.Ф.

Меню для лагеря дневного пребывания (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»



Меню на 7 июня 2025 г.

Суббота

Завтрак



		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
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 гречками	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. *Кочетов* -

Л Лебедькова.Е.М.

Карабаева Т.Ф.

Меню для лагеря дневного пребывания от 12 до 18 лет (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Меню на 7 июня 2025 г.

Согласовано
начальник лагеря



Суббота

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	47,0
150/150	Каша гречневая с молоком	13,1	7,13	50,9	324
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57
40	Яйцо вареное вкрутую	6,86	6,21	0,38	84,78
50	Батон нарезной детского питания	3,85	1,50	25,05	129,5

Обед

80	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,88	0,16	3,04	19,41
250/20	Суп картофельный с бобовыми и гречками	7,9	4,3	31,5	199
180/40	Рагу овощное с мясом птицы	24,49	26,74	62,71	476,25
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. *Корнеев*

Л Лебедева.Е.М.
Каратаев Т.Ф.