

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "ОБЩЕПИТ"

МЕНЮ

Верещагин А.А.

Лагерь дневного пребывания 2026

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Рацион: ЛДП 2026

Неделя:

День: воскресенье

2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
194	Каша ячневая вязкая молочная 200/5	205	7,1	7,6	36,7	245
19	Морковь с сахаром 40	40	0,5	0,03	4,2	18
304	Какао с молоком 200	200	3,6	3,3	13,7	100
5,04	Хлеб пшеничный витамин.55	55	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			14,57	11,38	76,2	466,95

Обед						
14	Салат из свежих огурцов 60	60	0,5	2,7	1,8	33
64	Суп картофельный с лапшой домашней 250	250	2,87	2,75	17,87	110
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8	123,4
1	Каша пшенная рассыпчатая 150/3	153	7,8	6,3	43,6	266
310	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	0,2	0,1	17,2	69
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			19,65	20,93	103,55	687

Итого за день			34,22	32,31	179,75	1153,95
Итого за завтрак			15,40	15,81	90,14	553,59
Итого за обед			24,47	24,14	100,56	722,93

Составил

Утвердил

М.П.

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" _____
Верещагин А.А.

МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха 2026

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____

Рацион: ЛТО 2026

День: суббота
2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2	54
69	Суп Крестьянский с крупой и сметаной 300/5	305	2,7	5,85	15,15	130,5
101	Жаркое по-домашнему 200	200	20,17	24,62	65,1	650,22
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			27,83	33,7	124,33	1009,32
Итого за день			27,83	33,7	124,33	1009,32

Рацион: ЛТО 2026

День: воскресенье
2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
14	Салат из свежих огурцов 60	60	0,5	2,7	1,8	33
64	Суп картофельный с лапшой домашней 300	300	3,45	3,3	21,45	132
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8	123,4
1,96	Каша пшеничная рассыпчатая 180/3	183	7,8	6,3	43,6	266
310	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	0,2	0,1	17,2	69
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			20,23	21,48	107,13	709
Итого за день			20,23	21,48	107,13	709
Итого за период			388,12	396,447	1608,67	11510,74
Итого за период			27,72	28,318	114,905	822,2

Составил

М.П.

Утвердил