

Меню для лагеря труда и отдыха (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «Аврора»

Меню на 1 июня 2026г.

Согласовано
начальник лагеря

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
90	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 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 из говядины с мясом птицы с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,50
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 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

162-00

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

Меню для лагеря труда и отдыха (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «Аврора»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 2 июня 2026г.

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
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1
50	Батон нарезной 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 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

162-00

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

Меню для лагеря труда и отдыха (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «Аврора»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 3 июня 2026г.

Среда

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
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 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
60/40	Тефтели куриные с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	3,77	4,78	26,81	165,54
200	Напиток из плодов шиповника	0,4	0,0	31,0	122,0
35	Хлеб пшеничный детского питания	2,66	0,31	16,95	81,2
30	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	3,3	0,54	19,32	95,1

Итого

162-00

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

Меню для лагеря труда и отдыха (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «Аврора»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 4 июня 2026г.



Четверг

Завтрак

		Белки (гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	9,8	47,0
200/10	Каша молочная (жидкая) из крупы пшеничной «Артек» с маслом	7,81	7,81	38,86	249,10
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 для детского питания	3,85	1,5	25,05	129,5

Обед

250/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	12,81	11,82	9,12	207,5
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	10,37	5,74	5,36	114,49
180	Рис отварной	4,8	7,2	48,0	271,0
200	Сок фруктовый	1,0	0,2	20,0	92,0
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

162-00

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

Лебедькова.Е.М.

Меню для лагеря труда и отдыха (завтрак и обед)

Утверждаю директор
ООО «Аврора»

Согласовано
начальник лагеря

Меню на 5 июня 2026 г.



Пятница

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Фрукты свежие (апельсин) порционно	0,9	0,2	8,1	43
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 в крутую	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 гренками	7,9	4,3	31,5	199
220	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

162-00

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

Лебедькова.Е.М.