

Утверждаю
Директор ООО "Юмал"
Михайлов Ю.А.



**ПЛАН-МЕНЮ НА ПРОФИЛЬНЫЕ СМЕНЫ
СТОИМОСТЬЮ 165,00 РУБ В ДЕНЬ**

Первая неделя

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Понедельник

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Овощи по сезону (огурец)	60	0,80	0,10	1,70	14,00
Плов из говядины	250	15,64	12,43	35,81	345,88
Компот из ягоды с витамином С	200	6,96	3,50	28,19	173,45
Булочка комплексная	60	5,21	7,36	46,36	272,81
Батон школьный	40	20,80	3,40	19,90	114,00
ВСЕГО		49,41	26,79	131,96	920,14

Вторник

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Овощи по сезону (помидор)	60	1,90	0,70	3,20	35,00
Тефтели мясные	80	9,12	11,87	8,07	199,74
Картофельное пюре	150	4,15	5,08	29,08	179,17
Компот из кураги с витамином С	200	0,18	0,00	22,06	118,20
Булочка комплексная	60	5,21	7,36	46,36	272,81
Батон школьный	40	20,80	3,40	19,90	114,00
ВСЕГО		41,37	28,42	128,67	918,91

Среда

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Овощи по сезону (огурец)	60	0,80	0,10	1,70	14,00
Бефстроганов из куриного филе	80/50	22,77	17,84	12,82	304,37
Каша гречневая	150	7,66	3,09	34,66	196,79
Булочка комплексная	60	5,21	7,36	46,36	272,81
Компот из свежих яблок с вит С	200	0,18	0,18	28,40	117,10
Батон школьный	40	20,80	3,40	19,90	114,00
ВСЕГО		57,43	31,97	143,85	1019,06

Четверг

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Овощи по сезону (помидор)	60	1,90	0,70	3,20	35,00
Филе горбуши тушеное с овощами	80/20	33,41	19,36	14,96	371,26
Рис отварной	150	3,86	1,40	41,68	182,89
Компот из ягоды с витамином С	200	6,96	3,50	28,19	173,45
Булочка комплексная	60	5,21	7,36	46,36	272,81
Батон школьный	40	20,80	3,40	19,90	114,00
ВСЕГО		72,13	35,71	154,29	1149,40

Пятница

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Овощи по сезону (огурец)	60	0,80	0,10	1,70	14,00
Курица запеченная (Голень)	120	32,49	37,95	3,18	478,05
Макароны отварные	150	6,65	5,36	42,79	245,75
Компот из сухофруктов с вит С	200	0,18	0,00	22,06	118,20
Булочка комплексная	60	5,21	7,36	46,36	272,81
Батон школьный	40	20,80	3,40	19,90	114,00
ВСЕГО		66,13	54,18	135,99	1242,80
ВСЕГО ЗА СМЕНУ		286,47	177,07	694,77	5 250,32

Утверждаю
Директор ООО "Юмал"
Михайлов Ю.А.



**ПЛАН-МЕНЮ НА ПРОФИЛЬНЫЕ СМЕНЫ
СТОИМОСТЬЮ 165,00 РУБ В ДЕНЬ**

Вторая неделя

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Понедельник

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Овощи по сезону (помидор)	60	1,90	0,70	3,20	35,00
Котлета мясная с соусом	100	16,64	12,51	12,02	415,52
Каша гречневая	150	10,21	4,12	46,22	262,39
Компот из кураги с витамином С	200	0,18	0,00	22,06	118,20
Булочка комплексная	60	5,21	7,36	46,36	272,81
Батон школьный	40	20,80	3,40	19,90	114,00
ВСЕГО		54,95	28,10	149,77	1217,91

Вторник

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Салат из свежей капусты	60	0,99	5,21	10,07	99,35
Бефстроганов из говядины	80/30	17,75	16,23	7,08	296,87
Картофель печеный	150	4,15	5,08	29,08	179,17
Чай с сахаром	200	0,02	0,00	16,37	65,25
Булочка комплексная	60	5,21	7,36	46,36	272,81
Батон школьный	40	20,80	3,40	19,90	114,00
ВСЕГО		48,92	37,28	128,86	1027,44

Среда

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Овощи по сезону (огурец)	60	0,80	0,10	1,70	14,00
Котлета куриная	80	18,44	24,87	2,23	307,12
Макароны отварные	150	6,65	5,36	42,79	245,75
Напиток ягодный с витамином С	200	6,96	3,50	28,19	173,45
Булочка комплексная	60	5,21	7,36	46,36	272,81
Батон школьный	40	20,80	3,40	19,90	114,00
ВСЕГО		58,85	44,59	141,17	1127,12

Четверг

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Овощи по сезону (помидор)	60	1,90	0,70	3,20	35,00
Жаркое по-домашнему с курицей	200	30,72	27,39	43,38	634,24
Компот из свежих яблок с вит С	200	0,18	0,18	28,40	117,10
Булочка комплексная	60	5,21	7,36	46,36	272,81
Батон школьный	40	20,80	3,40	19,90	114,00
ВСЕГО		58,82	39,03	141,25	1173,14

Пятница

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Овощи по сезону (огурец)	60	0,80	0,10	1,70	14,00
Гуляш из куриного филе	80/20	25,25	18,48	13,38	323,19
Каша гречневая	150	10,21	4,12	46,22	262,39
Компот из сухофруктов с вит С	200	0,18	0,18	28,40	117,10
Булочка комплексная	60	5,21	7,36	46,36	272,81
Батон школьный	40	20,80	3,40	19,90	114,00
Итого		62,45	33,64	155,96	1103,49
ВСЕГО ЗА СМЕНУ		283,99	182,64	717,00	5 649,10