

Утверждаю
Директор ООО "Юмал"
Михайлов Ю.А.



ПЛАН-МЕНЮ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
СТОИМОСТЬЮ 370,00 РУБ В ДЕНЬ

Первая неделя

Возрастная категория: с 7 до 10 лет и старше

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Пирожок с яблочным джемом	60	5,92	3,26	38,23	261,02
Каша молочная кукурузная с маслом	200	6,71	8,36	23,67	197,61
Чай с сахаром	200	0,02	0,00	16,37	65,25
Апельсин	100	0,42	0,42	10,45	53,00
Итого		13,07	12,04	88,72	576,88
ОБЕД					
Овощи по сезону (огурец)	60	0,80	0,10	1,70	14,00
Суп куриный с вермишелью	250	38,59	38,18	23,93	593,61
Плов из говядины	150	15,64	12,43	35,81	345,88
Компот из ягоды с витамином С	200	6,96	3,50	28,19	173,45
Хлеб ржаной	40	3,37	8,58	28,95	206,61
Батон школьный	40	20,80	3,40	19,90	114,00
Итого		86,15	66,18	138,48	1447,55
ВСЕГО		99,22	78,21	227,20	2024,43

Вторник

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Булочка "Лакомка"	60	8,18	16,07	71,71	465,14
Омлет натуральный	200	6,71	8,36	23,67	197,61
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100,00
Итого		14,96	24,44	119,82	762,75
ОБЕД					
Овощи по сезону (помидор)	60	1,90	0,70	3,20	35,00
Рассольник с мясом и сметаной	250	7,86	11,46	25,93	251,26
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
Хлеб ржаной	40	3,37	8,58	28,95	206,61
Батон школьный	40	20,80	3,40	19,90	114,00
Итого		47,38	41,10	137,20	1103,97
ВСЕГО		62,34	65,54	257,02	1866,72

Среда

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Булочка "Российская"	60	5,21	7,36	46,36	272,81
Творожная запеканка со сгущенным молоком	180	24,69	14,88	43,79	413,48
Чай с сахаром	200	0,02	0,00	16,37	65,25
Йогурт "Нежный"	100	2,50	20,00	3,40	206,00
Итого		32,43	42,24	109,92	957,53
ОБЕД					
Салат из свежей капусты	60	0,99	5,21	10,07	99,35
Борщ сибирский с мясом	200/20	12,12	12,24	19,50	263,60
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
Компот из свежих яблок с вит С	200	0,18	0,18	28,40	117,10
Хлеб ржаной	40	3,37	8,58	28,95	206,61
Батон школьный	40	20,80	3,40	19,90	114,00
Итого		67,89	50,54	154,31	1301,80
ВСЕГО		100,32	92,78	264,23	2259,34

Четверг

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша молочная рисовая с маслом	200	6,71	8,36	23,67	197,61
Какао с молоком	200	3,87	3,10	25,17	145,36
Булочка комплексная	60	5,21	7,36	46,36	272,81
Вафли "ДаЁж"	38	12,00	7,00	5,50	145,00
	Итого	27,80	25,82	100,70	760,78
ОБЕД					
Овощи по сезону (помидор)	60	1,90	0,70	3,20	35,00
Щи со сметаной и курицей	200/20/5	2,74	9,41	14,99	163,26
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 ягод с витамином С	200	6,96	3,50	28,19	173,45
Хлеб ржаной	40	3,37	8,58	28,95	206,61
Батон школьный	40	20,80	3,40	19,90	114,00
	Итого	73,02	46,34	151,87	1246,47
	ВСЕГО	100,82	72,16	252,57	2007,24

Пятница

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Булочка "Российская"	60	5,21	7,36	46,36	272,81
Каша молочная пшеничная с маслом	200	6,71	8,36	23,67	197,61
Чай с сахаром	200	0,02	0,00	16,37	65,25
Яблоко	100	0,90	0,10	3,00	34,00
	Итого	12,84	15,82	89,40	569,67
ОБЕД					
Овощи по сезону (огурец)	60	0,80	0,10	1,70	14,00
Уха из горбуши	200/5	9,89	5,72	17,92	162,90
Шашлык из курицы	100	32,49	37,95	3,18	478,05
Макаронные 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
Хлеб ржаной	40	3,37	8,58	28,95	206,61
Батон школьный	40	20,80	3,40	19,90	114,00
	Итого	74,17	61,11	136,51	1339,50
	ВСЕГО	87,02	76,93	225,91	1909,17
ВСЕГО ЗА СМЕНУ		449,71	385,62	1 226,92	10 066,90