

Утверждаю
Директор ООО "Юмал"
Михайлов Ю.А.



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

Вторая неделя

Возрастная категория: с 7 до 10 лет и старше

Понедельник

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша молочная кукурузная с маслом	200	6,71	8,36	23,67	197,61
Какао с молоком	200	3,87	3,10	25,17	145,36
Вафли "ДаЕж"	38	12,00	7,00	5,50	145,00
Яблоко	100	0,90	0,10	3,00	34,00
Итого	23,48	18,56	57,34	521,97	
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
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
Хлеб ржаной	40	3,37	8,58	28,95	206,61
Батон школьный	40	20,80	3,40	19,90	114,00
Итого	55,83	38,72	147,34	1314,98	
ВСЕГО	79,32	57,28	204,68	1836,95	

Вторник

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Расстегай с повидлом	75	0,18	0,18	42,60	202,80
Творожное суфле с фруктами	150	17,72	6,23	54,54	327,00
Пюре фруктовое	125			13,75	55,00
Сок	200	0,12	0,12	28,40	135,20
Итого	18,02	6,53	139,29	720,00	
ОБЕД					
Салат из свежей капусты	60	0,99	5,21	10,07	99,35
Борщ сибирский с мясом	200/20/5	12,12	12,24	19,50	263,60
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
Хлеб ржаной	40	3,37	8,58	28,95	206,61
Батон школьный	40	20,80	3,40	19,90	114,00
Итого	59,19	50,73	130,95	1224,83	
ВСЕГО	77,21	57,26	270,24	1944,83	

Среда

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Молочный кулеш с пшеном	150	6,15	4,35	34,95	201,00
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,96	3,50	28,19	173,45
Булочка "Российская"	60	5,21	7,36	46,36	272,81
Йогурт "Нежный"	100	2,50	20,00	3,40	206,00
Итого	20,82	35,21	112,90	853,26	
ОБЕД					
Овощи по сезону (огурец)	60	0,80	0,10	1,70	14,00
Суп гороховый с мясом	200/5	13,25	12,82	25,69	272,17
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
Хлеб ржаной	40	3,37	8,58	28,95	206,61
Батон школьный	40	20,80	3,40	19,90	114,00
Итого	70,25	58,62	149,45	1333,09	
ВСЕГО	91,07	93,83	262,35	2186,34	

Четверг

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Пирожок печеный с вишней	75	5,92	3,26	38,23	261,02
Творожная запеканка со сг. молоком	150/10	24,69	14,88	43,79	413,48
Чай с сахаром	200/15	6,96	3,50	28,19	173,45
Конфета "Боярушка"	38	12,00	7,00	5,50	145,00
	Итого	49,56	28,64	115,70	992,95
ОБЕД					
Овощи по сезону (помидор)	60	1,90	0,70	3,20	35,00
Рассольник с мясом и сметаной	200/20/5	7,86	11,46	25,93	251,26
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
Хлеб ржаной	40	3,37	8,58	28,95	206,61
Батон школьный	40	20,80	3,40	19,90	114,00
	Итого	64,83	51,71	149,77	1358,20
	ВСЕГО	114,39	80,34	265,47	2351,15

Пятница

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Горячий бутерброд	75	5,21	7,36	46,36	272,81
Каша молочная с маслом	200	6,71	8,36	23,67	197,61
Чай с сахаром	200	0,02	0,00	16,37	65,25
Мандарин	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
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
Хлеб ржаной	40	3,37	8,58	28,95	206,61
Батон школьный	40	20,80	3,40	19,90	114,00
	Итого	70,49	40,57	156,47	1200,18
	ВСЕГО	83,34	56,39	245,88	1769,85
ВСЕГО ЗА СМЕНУ		445,34	345,11	1 248,61	10 089,12