

ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 летнего оздоровительного лагеря на базе  
 оздоровительно-образовательного (профильного) центра "Гренада"  
 Согласно Приложения №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20  
 возрастная категория: от 6,5 до 11 лет, от 12 до 15 лет

| Прием пищи            | Наименование                                                                                          | Выход,гр    | Б              | Ж               | У               | Ккал            |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|                       | <b>1 День</b>                                                                                         |             |                |                 |                 |                 |
| <b>Завтрак</b>        | Масло сливочное 82,5%                                                                                 | 15          | 0,08           | 12,38           | 0,12            | 112,20          |
|                       | Яйцо куриное отварное                                                                                 | 40          | 5,08           | 4,60            | 0,28            | 62,80           |
|                       | Макароны, запеченные с сыром                                                                          | 185         | 11,21          | 10,45           | 34,98           | 343,01          |
|                       | Чай с лимоном рец. 2                                                                                  | 200         | 0,06           | 0,00            | 10,20           | 42,28           |
|                       | Хлеб пшеничный                                                                                        | 60          | 4,80           | 0,60            | 29,46           | 142,80          |
|                       | <b>Итого завтрак :</b>                                                                                | <b>500</b>  | <b>21,226</b>  | <b>28,0275</b>  | <b>75,0435</b>  | <b>703,0885</b> |
| <b>Второй завтрак</b> | Фрукт в ассортименте                                                                                  | 200         | 0,80           | 0,80            | 19,60           | 94,00           |
|                       | <b>Итого второй завтрак:</b>                                                                          | <b>200</b>  | <b>0,8</b>     | <b>0,8</b>      | <b>19,6</b>     | <b>94</b>       |
| <b>Обед</b>           | Салат из отварной свеклы , соленого огурца и горошка зеленого консервированного с маслом растительным | 100         | 0,84           | 5,05            | 3,55            | 63,24           |
|                       | Щи по-уральски (с крупой)                                                                             | 250         | 1,90           | 4,83            | 6,40            | 90,28           |
|                       | Суфле из отварного мяса (говядина)                                                                    | 100         | 16,42          | 10,84           | 4,66            | 182,82          |
|                       | Каша гречневая рассыпчатая                                                                            | 180         | 8,37           | 8,42            | 37,07           | 258,72          |
|                       | Компот из плодов быстрозамороженных ягод                                                              | 200         | 0,12           | 0,04            | 16,70           | 50,04           |
|                       | Хлеб пшеничный                                                                                        | 40          | 3,20           | 0,40            | 19,64           | 95,20           |
|                       | Хлеб ржаной                                                                                           | 40          | 2,64           | 0,44            | 16,40           | 80,00           |
|                       | <b>Итого обед :</b>                                                                                   | <b>910</b>  | <b>33,485</b>  | <b>30,01</b>    | <b>104,41</b>   | <b>820,295</b>  |
| <b>Полдник</b>        | Оладьи с яблоками                                                                                     | 135         | 9,49           | 6,86            | 46,40           | 274,64          |
|                       | Джем, повидло                                                                                         | 20          | 0,00           | 0,00            | 9,07            | 36,67           |
|                       | сок фруктовый в ассортименте                                                                          | 200         | 2,00           | 0,00            | 20,00           | 86,00           |
|                       | <b>Итого полдник :</b>                                                                                | <b>355</b>  | <b>11,4905</b> | <b>6,858</b>    | <b>75,46617</b> | <b>397,3107</b> |
| <b>Ужин</b>           | Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом томатным           | 90          | 10,55          | 9,87            | 11,28           | 169,50          |
|                       | Картофельное пюре                                                                                     | 180         | 2,85           | 6,65            | 15,84           | 159,03          |
|                       | Соус томатный                                                                                         | 50          | 0,72           | 2,15            | 4,17            | 39,35           |
|                       | Овощи свежие (огурцы)                                                                                 | 30          | 0,21           | 0,03            | 0,57            | 4,00            |
|                       | Чай с лимоном рец. 2                                                                                  | 200         | 0,06           | 0,00            | 10,20           | 42,28           |
|                       | Хлеб пшеничный                                                                                        | 55          | 4,40           | 0,55            | 27,01           | 130,90          |
|                       | Хлеб ржаной                                                                                           | 40          | 2,64           | 0,44            | 16,40           | 80,00           |
|                       | <b>Итого ужин :</b>                                                                                   | <b>645</b>  | <b>21,42</b>   | <b>19,69</b>    | <b>85,46</b>    | <b>625,05</b>   |
| <b>Второй ужин</b>    | Кефир 2,5%                                                                                            | 200         | 5,80           | 6,40            | 8,00            | 118,00          |
|                       | <b>Итого второй ужин :</b>                                                                            | <b>200</b>  | <b>5,8</b>     | <b>6,4</b>      | <b>8</b>        | <b>118</b>      |
|                       | <b>Итого за 1 день</b>                                                                                | <b>2810</b> | <b>94,7329</b> | <b>92,40156</b> | <b>368,7418</b> | <b>2768,125</b> |