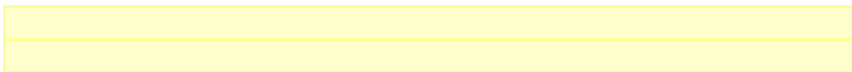


ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 летнего оздоровительного лагеря на базе  
 оздоровительно-образовательного (профильного) центра "Гренада"  
 Согласно Приложения №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20  
 возрастная категория: от 6,5 до 11 лет, от 12 до 15 лет

Прием пищи	Наименование	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал
<b>01.06.2026</b>						
Завтрак	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>
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте сезонные	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>
Обед	Салат Витаминный (морковь, зелень, свекла, яблоко )	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 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>	
Полдник	Оладьи	100	9,49	6,86	46,40	274,64
	Ягодный джем (фруктовый)	30	0,87	0,96	1,41	18,00







	Брутто	Нетто
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	81,43	81,43
Хлеб пшеничный	158,54	158,54
Мука пшеничная	54,52	54,52
Крупы, бобовые	110,11	90,24
Макаронные изделия	25,89	25,89
Картофель	228,64	161,91
Овощи свежие, зелень	173	151,28
Фрукты (плоды) свежие	290,58	230,07
Фрукты (плоды) сухие, кроме шиповника	11,14	10,71
Плоды шиповника сушеные	0	0
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные (кроме сухих)	185,71	185,71
Сухие витаминизированные напитки	1,43	1,43
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	93,09	85,16
Субпродукты (печень, язык, сердце)	22,33	18,47
Птица (кроме кур)	18,72	18,31
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	34,16	32,89
Рыба-филе (кроме селедки)	29,48	28,01
Сельдь	0	0
Морепродукты	0	0
Икра рыбная	0	0
Колбасные изделия	0	0
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	252,46	252,46
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	157,14	157,14
Творог (массовая доля жира не более 9%)	21,49	21,33
Сыр	20,91	17,08
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	12,33	12,33
Масло сливочное	48,93	49,41
Масло растительное	6,74	5,62
Яйцо диетическое	51,48	53,11

Сахар <***>	37,41	37,41
Кондитерские изделия	8,57	8,57
Чай	2,2	2,2
Какао	0	0
Кофейный напиток	0	0
Мука картофельная (крахмал)	0	0
Дрожжи хлебопекарные	0,41	0,41
Соль	9,16	9,12
Специи	1,04	1,04
Отруби	0	0
Орехи грецкие	0	0