

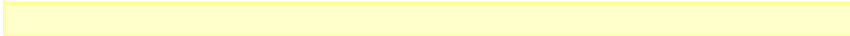
ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 летнего оздоровительного лагеря на базе
 оздоровительно-образовательного (профильного) центра "Гренада"
 Согласно Приложения №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
 возрастная категория: от 6,5 до 11 лет, от 12 до 15 лет

Прием пищи	Наименование	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал
04.06.2026						
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20
	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00
	Каша вязкая на молоке (рисовая)	220	8,78	11,70	50,23	343,11
	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
	Итого завтрак :	606	18,393	29,229	87,831	691,292
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте сезонный	200	1,80	0,40	16,20	86,00
	Итого второй завтрак :	200	1,8	0,4	16,2	86
Обед	Салат из свежей капусты (капуста ,морковь, зелень)	100	0,84	5,05	3,55	63,24
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,50	4,45	16,10	143,73
	Рагу из птицы (цыплята)	280	21,00	21,00	18,54	316,01
	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
Итого обед :	910	33,295	31,38	90,921	748,213	
Полдник	Оладьи	100	9,49	6,86	46,40	274,64
	Ягодный джем (фруктовый)	30	0,87	0,96	1,41	18,00
	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00

	Итого Полдник :	315	11,706	8,464	78,949	437,325
Ужин	Кукуруза консервированная	24	1,75	1,06	9,79	55,38
	Шницель куриный	90	8,40	5,19	7,16	127,23
	Пюре картофельное	180	2,56	5,93	17,12	132,37
	Соус томатный	50	0,72	2,15	4,17	39,35
	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
	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	51,60
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	Итого ужин :	654	23,3864	18,82406	83,3931	618,1086
Втрой ужин	Биойогурт фруктовый 2%	200	10,00	6,40	7,00	136,00
	Итого втрой ужин :	200	10	6,4	7	136
	Итого за 4 день	2885	98,5804	94,69706	364,2941	2716,939



--	--	--	--	--	--	--



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