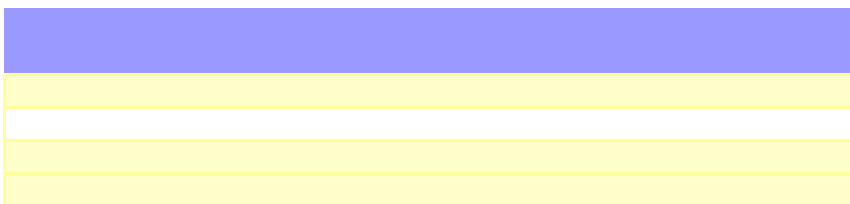


ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 летнего оздоровительного лагеря на базе
 оздоровительно-образовательного (профильного) центра "Гренада"
 Согласно Приложения №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
 возрастная категория: от 6,5 до 11 лет, от 12 до 15 лет

Прием пищи	Наименование	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал
08.06.2026						
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20
	Каша жидкая на молоке (манная)	200	7,20	9,20	30,04	233,00
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	Итого завтрак:	586	22,52	41,33	69,41	742,38
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 Витаминный (морковь, зелень, свекла, яблоко)	100	0,84	5,05	3,55	63,24
	Суп-пюре из гороха	250	4,40	7,70	11,33	139,18
	Плов из курицы	280	20,10	17,42	26,96	344,79
	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	31,30	31,05	94,57	772,45
Полдник	Печенье	80	9,49	6,86	46,40	274,64
	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00
	Итого полдник :	355	11,4905	6,858	75,46617	397,3107

Ужин	Горошек зеленый консервированный	25	0,72	0,65	1,33	14,38
	Тефтели мясные с соусом собственного производства	90	6,85	8,43	8,88	143,02
	Макароны отварные	180	2,85	6,65	15,84	159,03
	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 :	655	23,1684	23,1914	92,29	701,554
Второй ужин	Ряженка 2,5%	200	5,60	8,00	8,40	134,00
	Итого второй ужин:	200	5,6	8	8,4	134
Итого за 8 день		2906	90,0699	95,4244	354,9242	2666,75



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

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