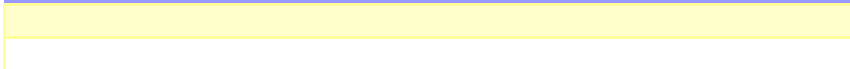


ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 летнего оздоровительного лагеря на базе
 оздоровительно-образовательного (профильного) центра "Гренада"
 Согласно Приложения №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
 возрастная категория: от 6,5 до 11 лет, от 12 до 15 лет

Прием пищи	Наименование	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал
09.06.2026						
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
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	9,80	11,74	32,78	276,74
	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:	510	19,415	29,265	70,385	624,92
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте сезонный	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого второй завтрак :	200	0,8	0,8	19,6	94
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,52	8,46	1,65	84,48
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	4,53	10,33	8,45	167,90
	Суфле из отварной птицы (цыплята)	90	12,04	11,21	3,07	145,43
	Картофельное пюре	180	3,57	6,65	29,19	214,76
	Соус томатный	50	0,72	2,15	4,17	39,35
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,80	0,12	26,48	92,26
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	Итого обед:	950	28,01	39,75	109,051	919,374
	Запеканка из творога	80	12,62	8,34	13,34	185,86

Полдник	Апельсин (яблоко)запеченное	30	0,00	0,00	10,07	54,67
	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	Овощи свежие (огурцы)	30	0,33	0,06	1,14	7,00
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	120	11,14	6,04	5,12	157,99
	Рис отварной	180	3,20	7,41	21,41	165,47
	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:	640	26,0494	18,99906	81,4641	642,6156
Второй ужин	Биойогурт фруктовый 2 %	200	10,00	6,40	7,00	136,00
	Итого второй ужин:	200	10	6,4	7	136
	Итого за 9 день	2815	95,9804	103,6781	366,4491	2854,235



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

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 потрошены (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