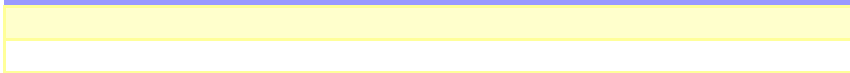


ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 летнего оздоровительного лагеря на базе
 оздоровительно-образовательного (профильного) центра "Гренада"
 Согласно Приложения №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
 возрастная категория: от 6,5 до 11 лет, от 12 до 15 лет

Прием пищи	Наименование	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал
10.06.2026						
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20
	Каша вязкая на молоке (пшено)	200	8,88	9,40	41,22	286,50
	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00
	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
	Итого завтрак:	510	24,20	41,53	80,59	795,88
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте сезонный	200	0,80	0,60	20,60	94,00
	Итого второй завтрак:	200	0,8	0,6	20,6	94
Обед	Салат из свежей капусты (капуста ,морковь, зелень)	100	0,84	5,05	3,55	63,24
	Рассольник домашний	250	2,28	4,98	13,90	115,18
	Азу из мяса отварного	120	19,81	10,73	5,59	202,36
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,37	8,42	37,07	258,72
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоко)	200	0,16	0,16	15,80	46,72
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	Итого обед:	930	37,292	30,168	111,942	861,411
Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	150	12,62	8,34	13,34	185,86
	Сгущенное молоко	30	0,00	0,00	9,07	36,67

Полдник	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00
	Итого полдник :	300	14,624	8,336	42,40267	308,5227
Ужин	Овощи свежие (помидоры)	30	0,30	0,06	1,17	7,00
	Котлеты или биточки рыбные	90	12,68	5,40	11,64	184,78
	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:	660	27,55	19,16	86,43	694,93
Второй ужин	Кефир 2,5%	200	5,80	6,40	7,60	118,00
	Итого второй ужин :	200	5,8	6,4	7,6	118
	Итого за 10 день	2800	104,72	92,47706	343,3468	2688,131



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

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