

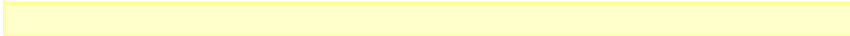
ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 летнего оздоровительного лагеря на базе
 оздоровительно-образовательного (профильного) центра "Гренада"
 Согласно Приложения №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
 возрастная категория: от 6,5 до 11 лет, от 12 до 15 лет

Прием пищи	Наименование	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал
11.06.2026						
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
	Макаронны, 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
	Итого завтрак:	500	21,226	28,0275	75,0435	703,0885
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте сезонный	200	3,00	1,00	42,00	192,00
	Итого второй завтрак :	200	3	1	42	192
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	100	0,85	4,96	4,54	67,08
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	4,63	9,15	6,28	140,98
	Рагу из птицы (цыплята)	250	18,75	18,75	16,55	282,15
	Ягодный напиток	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:	880	30,869	33,823	89,888	757,666
Полдник	Оладьи	100	9,49	6,86	46,40	274,64
	Ягодный джем (фруктовый)	30	0,87	0,96	1,41	18,00

Полдник	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00
	Итого полдник :	365	12,3605	7,818	67,8095	378,644
Ужин	Овощи свежие (огурцы)	30	0,33	0,06	1,14	7,00
	Оладьи из печени	90	17,95	14,12	14,56	262,20
	Рис отварной	180	3,57	6,65	29,19	214,76
	Соус молочный	20	0,54	1,15	3,26	25,60
	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
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	Итого ужин:	615	30,9084	23,9644	110,409	811,116
Второй ужин	Молоко пастеризованное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	Итого второй ужин :	200	5,8	6,4	9,4	120
Итого за 11 день		2760	104,164	101,0329	394,55	2962,515



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



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