

**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
<b>13.06.2026</b>						
<b>Завтрак</b>	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 жидкая на молоке (манная)	200	7,20	9,20	30,04	233,00
	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	51,60
	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>20,715</b>	<b>30,64</b>	<b>67,645</b>	<b>632,78</b>
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт в ассортименте сезонный	200	0,80	0,60	20,60	94,00
	<b>Итого второй завтрак :</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>94</b>
<b>Обед</b>	Салат Витаминный (морковь, зелень, свекла, яблоко )	100	0,84	5,05	3,55	63,24
	Суп из овощей	250	2,60	5,20	9,10	103,40
	Филе птицы (цыплят), тушенное в соусе томатном	110	12,96	12,76	3,39	178,63
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,37	8,42	37,07	258,72
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>920</b>	<b>30,763</b>	<b>32,425</b>	<b>104,938</b>	<b>825,909</b>
	Печенье	80	10,62	8,86	61,51	368,76

Полдник	сок фруктовый в ассортименте	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	<b>Итого полдник :</b>	<b>320</b>	<b>16,42</b>	<b>15,256</b>	<b>70,912</b>	<b>488,76</b>
Ужин	Овощи свежие (огурцы)	30	0,33	0,06	1,14	7,00
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	90	12,68	5,40	11,64	184,78
	Пюре картофельное	180	4,26	9,88	28,54	220,62
	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
	<b>Итого ужин:</b>	<b>660</b>	<b>28,99</b>	<b>22,40</b>	<b>99,09</b>	<b>756,52</b>
Второй ужин	Биойогурт фруктовый 2%	200	10,00	6,40	7,00	136,00
	<b>Итого второй ужин :</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2825</b>	<b>108,072</b>	<b>108,3041</b>	<b>370,3771</b>	<b>2941,352</b>

































Фрукты (плоды) сухие, кроме шиповника	11,14	10,71
Плоды шиповника сушеные	0	0
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 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