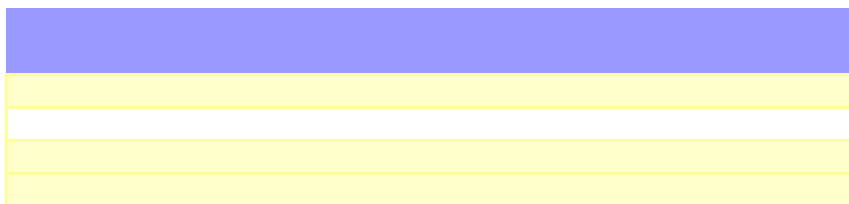


ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 летнего оздоровительного лагеря на базе
 оздоровительно-образовательного (профильного) центра "Гренада"
 Согласно Приложения №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
 возрастная категория: от 6,5 до 11 лет, от 12 до 15 лет

Прием пищи	Наименование	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал
14.06.2026						
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20
	Каша вязкая на молоке (рисовая)	200	7,98	10,64	45,66	311,92
	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 :	586	23,30	42,77	85,03	821,30
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	0,73	4,25	3,89	57,50
	Суп картофельный на мясном бульоне	250	4,75	7,33	18,38	170,80
	Плов из курицы	280	22,00	5,58	4,55	239,69
	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:	910	38,319	43,193	105,465	1066,924
Полдник	Булочка в ассортименте	100	10,62	8,86	61,51	368,76
	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00
	Итого полдник :	300	9,733	5,588	66,87367	346,4507

Ужин	Овощи свежие (помидоры)	30	0,21	0,03	0,57	4
	Рис отварной	180	3,57	6,65	29,19	214,76
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	260	18,67	16,17	25,04	320,16
	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:	750	33,24	27,72	107,83	839,70
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 14 день	2946	105,869	106,4814	393,6387	3063,799



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

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