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
	01.10.2026					
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 жидкая на молоке (гречневая)	200	10,40	10,54	39,20	294,32
	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**	**20,015**	**28,065**	**76,805**	**642,5**
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте сезонные	200	3,00	1,00	42,00	192,00
	Итого второй завтрак :	**200**	**3**	**1**	**42**	**192**
Обед	Салат из свежих огурцов с помидорами растительным маслом	100	0,44	7,25	1,42	72,41
	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	6,33	9,70	10,78	182,38
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100	17,02	9,49	4,84	175,82
	Макароны отварные	180	2,85	6,65	15,84	159,03
	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
	Итого обед :	**910**	**32,639**	**34,083**	**84,711**	**811,559**
Полдник	Запеканка из творога	80	12,62	8,34	13,34	185,86
	Апельсин (яблоко) запеченные	30	0,00	0,00	10,07	54,67
	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 (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	4,00
	Суфле из печени с соусом	130	16,40	11,78	8,82	209,42
	Картофельное пюре	180	5,42	6,71	28,92	200,19
	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 :	**650**	**33,5374**	**24,04206**	**92,6751**	**728,7726**
Второй ужин	Ряженка 2,5 %	200	5,60	8,00	8,40	134,00
	Итого второй ужин :	**200**	**5,6**	**8**	**8,4**	**134**
	Итого за 3 день	**2770**	**109,415**	**103,5261**	**346,9938**	**2817,354**

	Брутто	Нетто
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	81,43	81,43
Хлеб пшеничный	158,54	158,54
Мука пшеничная	54,52	54,52
Крупы, бобовые	110,11	90,24
Макаронные изделия	25,89	25,89
Картофель	228,64	161,91
Овощи свежие, зелень	173	151,28
Фрукты (плоды) свежие	290,58	230,07
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 потрошеные (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