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
	03.10.2026					
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
	Макароны, 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	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого второй завтрак :	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**
Обед	Салат из свежих огурцов с помидорами растительным маслом	100	0,44	7,25	1,42	72,41
	Суп из овощей	250	2,60	5,20	9,10	103,40
	Плов из курицы	280	16,40	11,78	8,82	209,42
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,80	0,12	26,48	92,26
	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**	**34,674**	**26,479**	**119,785**	**853,404**
Полдник	Блинчики	150	9,49	6,86	46,40	274,64
	Сгущенное молоко	30	0,00	0,00	9,07	36,67
	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	0,21	0,03	0,03	4,00
	Жаркое по-домашнему (курица)	280	32,21	17,29	21,53	407,00
	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
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	Итого ужин :	**605**	**39,52**	**18,31**	**75,16**	**664,18**
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 5 день	**2780**	**115,929**	**88,8629**	**376,563**	**2864,701**

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