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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **08.10.2026** | | | | | |
| **Завтрак** | Масло сливочное 82,5% | 15 | 0,08 | 12,38 | 0,12 | 112,20 |
| | Каша вязкая на молоке (пшено) | 200 | 8,88 | 9,40 | 41,22 | 286,50 |
| | 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:** | **510** | **24,20** | **41,53** | **80,59** | **795,88** |
| **Второй завтрак** | Фрукт в ассортименте сезонный | 200 | 0,80 | 0,60 | 20,60 | 94,00 |
| | **Итого второй завтрак:** | **200** | **0,8** | **0,6** | **20,6** | **94** |
| **Обед** | Салат из свежей капусты (капуста ,морковь, зелень) | 100 | 0,84 | 5,05 | 3,55 | 63,24 |
| | Рассольник домашний | 250 | 2,28 | 4,98 | 13,90 | 115,18 |
| | Азу из мяса отварного | 120 | 19,81 | 10,73 | 5,59 | 202,36 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,37 | 8,42 | 37,07 | 258,72 |
| | Компот из плодов свежих витаминизированный ( яблоко ) | 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:** | **930** | **37,292** | **30,168** | **111,942** | **861,411** |
| **Полдник** | Блинчики со сгущенным молоком | 150 | 12,62 | 8,34 | 13,34 | 185,86 |
| | 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 :** | **300** | **14,624** | **8,336** | **42,40267** | **308,5227** |
| **Ужин** | Овощи свежие (помидоры) | 30 | 0,30 | 0,06 | 1,17 | 7,00 |
| | Котлеты или биточки рыбные | 90 | 12,68 | 5,40 | 11,64 | 184,78 |
| | Макароны отварные | 180 | 2,85 | 6,65 | 15,84 | 159,03 |
| | 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 |
| | **Итого ужин:** | **660** | **27,55** | **19,16** | **86,43** | **694,93** |
| **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 10 день** | **2800** | **104,72** | **92,47706** | **343,3468** | **2688,131** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | 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 |