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
	29.09.2026					
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 сезонные	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого второй завтрак:	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**
Обед	Салат Витаминный (морковь, зелень, свекла, яблоко)	100	0,84	5,05	3,55	63,24
	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,90	4,83	6,40	90,28
	Суфле из отварного мяса (говядина)	100	16,42	10,84	4,66	182,82
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,37	8,42	37,07	258,72
	Компот из плодов ягод	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**	**33,485**	**30,01**	**104,41**	**820,295**
Полдник	Оладьи	100	9,49	6,86	46,40	274,64
	Ягодный джем (фруктовый)	30	0,87	0,96	1,41	18,00
	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00
	Итого полдник :	**355**	**11,4905**	**6,858**	**75,46617**	**397,3107**
Ужин	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) , запеченные с соусом томатным	90	10,55	9,87	11,28	169,50
	Картофельное пюре	180	2,85	6,65	15,84	159,03
	Соус томатный	50	0,72	2,15	4,17	39,35
	Овощи свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	4,00
	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 :	**645**	**21,42**	**19,69**	**85,46**	**625,05**
Второй ужин	Кефир 2,5%	200	5,80	6,40	8,00	118,00
	Итого второй ужин :	**200**	5,8	6,4	8	118
	Итого за 1 день	**2810**	**94,7329**	**92,40156**	**368,7418**	**2768,125**

	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