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
	30.09.2026					
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20
	Омлет натуральный	116	1078,00	19,20	2,04	224,00
	Каша вязкая на молоке (рисовая)	200	7,98	10,64	45,66	311,92
	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**	**1090,52**	**42,77**	**85,03**	**821,30**
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте сезонные	200	0,80	0,60	20,60	94,00
	Итого второй завтрак :	**200**	**0,8**	**0,6**	**20,6**	**94**
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	4,25	3,89	57,50
	Суп картофельный на мясном бульоне с макаронами	250	4,75	7,33	18,38	170,80
	Шницель натуральный рубленный куриный	100	18,52	5,73	0,38	127,21
	Макароны отварные	150	2,37	5,73	7,04	108,86
	Соус томатный	50	0,72	2,15	4,17	39,35
	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 :	**890**	**33,727**	**26,149**	**96,374**	**771,168**
Полдник	Печенье	80	8,90	8,63	65,41	375,28
	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00
	Итого полдник :	**315**	**10,901**	**8,625**	**85,412**	**461,2795**
Ужин	Овощи свежие (помидоры)	30	0,21	0,03	0,57	4,00
	Рыбное суфле	100				
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	5,19	45,04	244,00
	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
	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	51,60
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	Итого ужин :	**620**	**15,53**	**10,13**	**99,22**	**552,78**
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 2 день	**2811**	**102,077**	**93,0274**	**384,923**	**2866,633**

	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