

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ДСОЛКД "Тимуровец"  
Е.Н. Дубровский

## МЕНЮ

4 день санаторно-оздоровительного заезда

Дата: 01.10.2026 г.

День недели: Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи     | Наименование блюда                                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|-------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
|                |                                                       |             | Б                    | Ж     | У     |                                |             |
| Завтрак        | Масло сливочное порционное                            | 10          | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,00                          | ХП-2        |
|                | Каша рисовая молочная жидкая                          | 200/5       | 5,12                 | 6,62  | 32,61 | 210,13                         | VII-8       |
|                | Какао с молоком                                       | 200         | 3,77                 | 3,93  | 15,95 | 113,90                         | VI-2        |
|                | Батон                                                 | 60          | 4,80                 | 1,80  | 34,20 | 174,00                         | Х-5         |
|                | Хлеб "Минский"                                        | 30          | 2,30                 | 0,30  | 15,30 | 72,00                          | Х-5         |
| Второй завтрак | Сок фруктовый - мультифрукт (индивидуальная упаковка) | 200         | 0,40                 | 0,00  | 24,00 | 100,00                         | VI-26       |
| Обед           | Мясо птицы отварное на супы                           | 15          | 2,7                  | 2,8   | 0,1   | 36,2                           | II-3        |
|                | Суп картофельный с макаронными изделиями              | 200         | 2,26                 | 2,3   | 17,4  | 99,0                           | II-18       |
|                | Мясо тушеное с капустой                               | 250         | 29,00                | 27,00 | 17,00 | 385,00                         | III-47      |
|                | Компот из яблок с лимоном                             | 200         | 0,25                 | 0,00  | 25,23 | 104,07                         | VI-6        |
|                | Хлеб 1 сорт                                           | 50          | 4,00                 | 0,50  | 24,20 | 117,50                         | Х-5         |
|                | Хлеб "Отрубной"                                       | 20          | 1,60                 | 0,60  | 9,00  | 47,80                          | Х-5         |
|                | Лук репчатый                                          | 3           | 0,40                 | 0,00  | 0,27  | 4,20                           | ХП-4        |
| Полдник        | Булочка промышленного производства                    | 60          | 5,76                 | 1,62  | 29,04 | 151,20                         | Х-22        |
|                | Напиток из шиповника                                  | 200         | 0,00                 | 0,00  | 11,01 | 46,87                          | VI-7        |
|                | Фрукт свежий (мандарин)                               | 150         | 1,2                  | 0,0   | 12,9  | 57,0                           | ХП-3/1      |
| Ужин           | Зелень свежая                                         | 2           | 0,06                 | 0,0   | 0,1   | 0,7                            | ХП-1        |
|                | Сельдь с луком                                        | 65          | 7,00                 | 86,00 | 2,0   | 113,40                         | I-26        |
|                | Котлета рубленая из курицы                            | 90          | 17,80                | 9,20  | 14,2  | 208,00                         | III-46      |
|                | Картофель тушеный с зеленью                           | 200         | 4,2                  | 5,8   | 27,8  | 192,0                          | IV-3        |
|                | Чай "Каркаде"                                         | 200         | 0,1                  | 0,0   | 10,0  | 40,0                           | VI-11       |
|                | Хлеб 1 сорт                                           | 40          | 3,20                 | 0,40  | 19,30 | 94,00                          | Х-5         |
|                | Хлеб "Ржано-пшеничный"                                | 30          | 2,10                 | 0,30  | 15,00 | 72,00                          | Х-5         |
| Второй ужин    | Кисломолочный продукт "Кефир"                         | 200         | 6,00                 | 5,00  | 8,00  | 100,00                         | VI-1        |
|                | Пряник промышленного производства                     | 35          | 1,90                 | 1,75  | 26,60 | 122,50                         | Х-3         |

Заведующий медицинским пунктом

Н.А. Гаврилова

Заведующий производством

Е.А. Належкина

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ДСОЛКД "Тимуровец"  
Е.Н. Дубровский

## МЕНЮ

4 день санаторно-оздоровительного заезда

Дата: 01.10.2026 г.

День недели: Четверг

Возрастная категория: 12-17 лет

| Прием пищи     | Наименование блюда                                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|-------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
|                |                                                       |             | Б                    | Ж     | У     |                                |             |
| Завтрак        | Масло сливочное порционное                            | 10          | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,00                          | ХП-2        |
|                | Каша рисовая молочная жидкая                          | 250/5       | 6,40                 | 7,36  | 40,20 | 252,64                         | ВП-8        |
|                | Какао с молоком                                       | 200         | 3,77                 | 3,93  | 15,95 | 113,90                         | VI-2        |
|                | Батон                                                 | 80          | 6,40                 | 2,40  | 45,60 | 232,00                         | Х-5         |
|                | Хлеб "Минский"                                        | 30          | 2,30                 | 0,30  | 15,30 | 72,00                          | Х-5         |
| Второй завтрак | Сок фруктовый - мультифрукт (индивидуальная упаковка) | 200         | 0,40                 | 0,00  | 24,00 | 100,00                         | VI-26       |
| Обед           | Мясо птицы отварное на супы                           | 20          | 3,6                  | 3,7   | 0,1   | 78,2                           | П-3         |
|                | Суп картофельный с макаронными изделиями              | 250         | 2,83                 | 2,86  | 21,76 | 124,0                          | П-18        |
|                | Мясо тушеное с капустой                               | 300         | 34,00                | 32,00 | 20,00 | 462,00                         | Ш-47        |
|                | Компот из яблок с лимоном                             | 200         | 0,25                 | 0,00  | 25,23 | 104,07                         | VI-6        |
|                | Хлеб 1 сорт                                           | 60          | 4,70                 | 0,60  | 29,00 | 141,00                         | Х-5         |
|                | Хлеб "Отрубной"                                       | 50          | 4,00                 | 1,50  | 22,50 | 119,50                         | Х-5         |
|                | Лук репчатый                                          | 3           | 0,40                 | 0,00  | 0,27  | 4,20                           | ХП-4        |
| Полдник        | Булочка промышленного производства                    | 60          | 5,76                 | 1,62  | 29,04 | 151,20                         | Х-22        |
|                | Напиток из шиповника                                  | 200         | 0,00                 | 0,00  | 11,01 | 46,87                          | VI-7        |
|                | Фрукт свежий (мандарин)                               | 150         | 1,2                  | 0,0   | 12,9  | 57,0                           | ХП-3/1      |
| Ужин           | Зелень свежая                                         | 2           | 0,06                 | 0,0   | 0,1   | 0,7                            | ХП-1        |
|                | Сельдь с луком                                        | 65          | 7,00                 | 86,00 | 2,0   | 113,40                         | I-26        |
|                | Котлета рубленая из курицы                            | 100         | 19,80                | 10,30 | 15,9  | 232,00                         | Ш-46        |
|                | Картофель тушеный с зеленью                           | 230         | 4,8                  | 6,7   | 28,5  | 221,0                          | IV-3        |
|                | Чай "Каркаде"                                         | 200         | 0,1                  | 0,0   | 10,0  | 40,0                           | VI-11       |
|                | Хлеб 1 сорт                                           | 60          | 4,70                 | 0,60  | 29,00 | 141,00                         | Х-5         |
|                | Хлеб "Ржано-пшеничный"                                | 40          | 2,80                 | 0,40  | 20,00 | 96,00                          | Х-5         |
| Второй ужин    | Кисломолочный продукт "Кефир"                         | 200         | 6,00                 | 5,00  | 8,00  | 100,00                         | VI-1        |
|                | Пряник промышленного производства                     | 35          | 1,90                 | 1,75  | 26,60 | 122,50                         | Х-3         |

Заведующий медицинским пунктом

Н.А. Гаврилова

Заведующий производством

Е.А. Належкина