

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ДОЛ «Звёздный бриз»  
 С. В. Лукьянцев

# МЕНЮ

5 день оздоровительного заезда

Дата: 05.08.2026 г.

День недели: среда

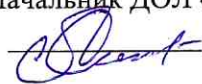
Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи     | Наименование блюда                                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептур ы |
|----------------|-----------------------------------------------------|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|--------------|
|                |                                                     |             | Б                    | Ж    | У     |                                |              |
| Завтрак        | Бутерброд с колбасой в\к "Сервелат"                 | 30/15       | 5,45                 | 5,6  | 16,2  | 147                            | XI-2         |
|                | Каша манная молочная жидкая                         | 200/5       | 6,53                 | 7,03 | 38,78 | 244,92                         | VII-2        |
|                | Какао с молоком                                     | 200         | 3,77                 | 3,93 | 15,95 | 113,9                          | VI-2         |
|                | Батон                                               | 30          | 2,40                 | 0,90 | 17,10 | 87,00                          | X-5          |
|                | Хлеб "Ржано Пшеничный"                              | 30          | 2,10                 | 0,30 | 15,00 | 72,00                          | X-5          |
| Второй завтрак | Сок фруктовый абрикосовый (индивидуальная упаковка) | 200         | 1,00                 | 0,00 | 28,00 | 112,00                         | VI-26        |
| Обед           | Мясо говядина отварная на супы                      | 15          | 3,10                 | 0,40 | 0,00  | 15,60                          | II-2         |
|                | Суп картофельный с крупой "Харчо"                   | 200         | 4,20                 | 4,00 | 9,60  | 87,80                          | II-12        |
|                | Котлета рубленая из мяса птицы с сыром              | 100         | 22,0                 | 7,0  | 16,0  | 293,0                          | III-9        |
|                | Капуста тушеная                                     | 150         | 3,93                 | 4,84 | 20,17 | 130,74                         | IV-2         |
|                | Компот из плодов или ягод сушеных (курага)          | 200         | 1,20                 | 0,00 | 15,20 | 67,00                          | VI-19        |
|                | Хлеб 1 сорт                                         | 50          | 4,00                 | 0,50 | 24,20 | 117,50                         | X-5          |
|                | Хлеб "Бородинский"                                  | 20          | 1,2                  | 0,2  | 8,8   | 42,0                           | X-5          |
| Полдник        | Булочка промышленного производства                  | 60          | 7,68                 | 2,16 | 38,72 | 201,60                         | X-22         |
|                | Сок фруктовый яблочный                              | 200         | 1,0                  | 0,0  | 23,4  | 94,0                           | VI-26        |
|                | Фрукт мандарин                                      | 150         | 1,2                  | 0,0  | 12,9  | 57,0                           | XII-1        |
| Ужин           | Зелень свежая                                       | 2           | 0,1                  | 0,0  | 0,1   | 0,7                            | XII-1        |
|                | Салат из белокочанной капусты с морковью            | 60          | 0,50                 | 3,04 | 3,19  | 42,00                          | I-11         |
|                | Жаркое по домашнему                                 | 250         | 32,0                 | 16,0 | 27,0  | 369,0                          | III-4        |
|                | Чай с сахаром                                       | 200         | 0,12                 | 0,00 | 10,04 | 40,64                          | VI-14        |
|                | Хлеб 1 сорт                                         | 40          | 3,20                 | 0,40 | 19,30 | 94,00                          | X-5          |
|                | хлеб Минский                                        | 30          | 2,30                 | 0,30 | 15,30 | 72,00                          | X-5          |
| Второй ужин    | Кисломолочный продукт "Ряженка"                     | 200         | 6,0                  | 5,0  | 8,0   | 100,0                          | VI-1         |
|                | Печенье овсяное промышленного производства          | 35          | 2,3                  | 6,8  | 21    | 154                            | X-3          |

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ДОЛ «Звёздный бриз»  
 С. В. Лукьянцев

### МЕНЮ

5 день оздоровительного заезда

Дата: **05.08.2026** г.

День недели: **среда**

Возрастная категория: **12-17 лет**

| Прием пищи     | Наименование блюда                                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------------------------------|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|
|                |                                                     |             | Б                    | Ж    | У     |                                |             |
| Завтрак        | Бутерброд с колбасой в\к "Сервелат"                 | 30/20       | 6,2                  | 8,5  | 16,2  | 166,0                          | XI-2        |
|                | Каша манная молочная жидкая                         | 250/5       | 7,7                  | 10,0 | 47,3  | 312,5                          | VII-2       |
|                | Какао с молоком                                     | 200         | 3,77                 | 3,93 | 15,95 | 113,9                          | VI-2        |
|                | Батон                                               | 50          | 4,0                  | 1,5  | 28,5  | 145,0                          | X-5         |
|                | Хлеб "Ржано Пшеничный"                              | 30          | 2,1                  | 0,3  | 15,0  | 72,0                           | X-5         |
| Второй завтрак | Сок фруктовый абрикосовый (индивидуальная упаковка) | 200         | 1,00                 | 0,00 | 28,00 | 112,00                         | VI-26       |
| Обед           | Мясо говядина отварная на супы                      | 20          | 4,1                  | 0,5  | 0,0   | 20,8                           | II-2        |
|                | Суп картофельный с крупой "Харчо"                   | 250         | 5,2                  | 5,0  | 10,7  | 109,8                          | II-12       |
|                | Котлета рубленая из мяса птицы с сыром              | 120         | 26,4                 | 8,4  | 19,2  | 351,6                          | III-9       |
|                | Капуста тушеная                                     | 200         | 5,24                 | 6,46 | 26,9  | 174,30                         | IV-2        |
|                | Компот из плодов или ягод сушеных (курага)          | 200         | 1,20                 | 0,00 | 15,20 | 67,00                          | VI-19       |
|                | Хлеб 1 сорт                                         | 60          | 4,7                  | 0,6  | 29,0  | 141,0                          | X-5         |
|                | Хлеб "Бородинский"                                  | 50          | 3,0                  | 0,5  | 22,0  | 105,0                          | X-5         |
| Полдник        | Булочка промышленного производства                  | 60          | 7,68                 | 2,16 | 38,72 | 201,60                         | X-22        |
|                | Сок фруктовый яблочный                              | 200         | 1,0                  | 0,0  | 23,4  | 94,0                           | VI-26       |
|                | Фрукт мандарин                                      | 150         | 1,2                  | 0,0  | 12,9  | 57,0                           | XII-1       |
|                | Зелень свежая                                       | 2           | 0,1                  | 0,0  | 0,1   | 0,7                            | XII-1       |
| Ужин           | Салат из белокочанной капусты с морковью            | 100         | 0,84                 | 5,06 | 5,32  | 70,02                          | I-11        |
|                | Жаркое по домашнему                                 | 300         | 38,0                 | 19,0 | 33,0  | 450,0                          | III-4       |
|                | Чай с сахаром                                       | 200         | 0,12                 | 0,00 | 10,04 | 40,64                          | VI-14       |
|                | Хлеб 1 сорт                                         | 60          | 4,7                  | 0,6  | 29    | 141                            | X-5         |
|                | хлеб Минский                                        | 40          | 3,0                  | 0,4  | 20,4  | 96,0                           | X-5         |
|                | Кисломолочный продукт "Ряженка"                     | 200         | 6,0                  | 5,0  | 8,0   | 100,0                          | VI-1        |
| Второй ужин    | Печенье овсяное промышленного производства          | 35          | 2,3                  | 6,8  | 21    | 154                            | X-3         |

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова