

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

МЕНЮ

6 день оздоровительного заезда

Дата: 06.08.2026 г.

День недели: четверг

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	ХП-2
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,3	10	35,9	283	IV- 18
	Чай черный с лимоном	200	0,7	0,0	10,3	41,6	VI-16
	Хлеб Ржано- пшеничный	30	2,1	0,3	15,0	72,0	X-5
	Батон	60	4,8	1,8	34,2	174,0	X-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 сыром	200	7,4	7,5	46,6	305,0	II-9
	Гренки из пшеничного хлеба	30	0,4	0,1	2,3	11,3	ХП-5
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100/42/25	20,9	13,4	4,2	221,3	III - 20
	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	IV - 4
	Кисель из повидла джема, варенья	200	0,2	0,0	27,6	110,0	VI-25
	Хлеб 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50	X-5
	Хлеб "Отрубной"	20	1,60	0,60	9,00	47,80	X-5
Полдник	Булочка промышленного производства	60	7,68	2,16	38,72	201,60	X-22
	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	11,01	46,87	VI-7
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,0	22,6	92,0	ХП-3/1
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	ХП-1
	Огурец порционно	60	0,8	0,0	2,5	14,0	I-5
	Плов из говядины	250	12,8	16,3	37,5	347,0	III-18
	Чай зеленый	200	0,1	0,0	10,0	40,6	VI-10
	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 "Йогурт"	200	5,60	5,00	22,00	156,00	VI-1
	Печенье сахарное промышленного производства	35	2,4	5,6	24,5	157,5	X - 3

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова

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

МЕНЮ

6 день оздоровительного заезда

Дата: 06.08.2026 г.

День недели: четверг

Возрастная категория: 12-17лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	XII-2
	Макаронные изделия отварные с сыром	230	14,2	11,5	41,3	326	IV- 18
	Чай черный с лимоном	200	0,7	0,0	10,3	41,6	VI-16
	Хлеб Ржано- пшеничный	30	2,1	0,3	15,0	72,0	X-5
	Батон	80	6,4	2,4	45,6	232,0	X-5
Второй завтрак	Сок фруктовый мультифрукт (индивидуальная упаковка)	200	0,4	0,0	24,0	100,0	VI-26
Обед	Мясо птицы отварное на супы	20	3,60	3,70	0,10	48,20	II-3
	Суп картофельный с сыром	250	9,3	9,4	58,2	381,3	II-9
	Гренки из пшеничного хлеба	30	0,4	0,1	2,3	11,3	XII-5
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120/50/30	25,0	16,0	5,0	265,0	III - 20
	Картофельное пюре	200	4,3	8,1	31,1	214,0	IV - 4
	Кисель из повидла джема, варенья	200	0,2	0,0	27,6	110,0	VI-25
	Хлеб 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94	X-5
	Хлеб "Отрубной"	50	4	1,5	22,5	119,5	X-5
Полдник	Булочка промышленного производства	60	7,68	2,16	38,72	201,60	X-22
	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	11,01	46,87	VI-7
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,0	22,6	92,0	XII-3 1
Ужин	Зелень свежая	2	0,06	0,00	0,10	0,70	XII-1
	Огурец порционно	100	0,8	0,0	2,5	14,0	I-5
	Плов из говядины	300	15,3	19,6	45,0	418,0	III-18
	Чай зеленый	200	0,1	0,0	10,0	40,6	VI-10
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	X-5
	Хлеб "Минский"	40	3,0	0,4	20,4	96,0	X-5
Второй ужин	Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	5,60	5,00	22,00	156,00	VI-1
	Печенье сахарное промышленного производства	35	2,4	5,6	24,5	157,5	X - 3

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова