

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ДСОЛКД "Тимуровец"  
Е.Н. Дубровский

## МЕНЮ

10 день - Санаторно-оздоровительного заезда

Дата 07.04.2026

День недели: вторник

Возрастная категория: 7-10 лет

| Прием пищи     | Наименование блюда                                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|--|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|
|                |  |             | Б                    | Ж    | У     |                                |             |
| Завтрак        | Бутерброд с джемом                                 | 30/10/20    | 2,93                 | 8    | 27,3  | 190                            | XI-1        |
|                | Суп молочный с макаронными изделиями               | 200         | 5,7                  | 5,0  | 18,8  | 143,8                          | II-15/1     |
|                | Чай с молоком                                      | 200         | 2,8                  | 2,4  | 13,3  | 87,3                           | VI-12       |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                               | 30          | 2,1                  | 0,3  | 15,0  | 72,0                           | № X-5       |
|                | Батон  | 30          | 2,4                  | 0,9  | 17,1  | 87,0                           | № X-5       |
| Второй завтрак | Сок фруктовый (персиковый) индивидуальная упаковка | 200         | 0,6                  | 0,0  | 33,6  | 130,0                          | VI-26       |
| Обед           | Зелень свежая                                      | 2           | 0,1                  | 0,0  | 0,1   | 0,7                            | XII-1       |
|                | Мясо говядина отварная на супы                     | 15          | 3,1                  | 0,4  | 0,0   | 15,6                           | II-2        |
|                | Суп картофельный с фасолью                         | 200         | 5,0                  | 4,5  | 17,8  | 134,0                          | II-17-2     |
|                | Котлета рубленая из мяса птицы с сыром             | 100         | 22,0                 | 7,0  | 16,0  | 293,0                          | III-9       |
|                | Капуста тушеная                                    | 150         | 3,9                  | 4,8  | 20,17 | 130,7                          | IV-2        |
|                | Компот из замороженных ягод                        | 200         | 0,25                 | 0,00 | 16,00 | 59,34                          | VI-4        |
|                | Хлеб 1 сорт  | 50          | 4,0                  | 0,5  | 24,2  | 117,5                          | № X-5       |
|                | Хлеб "Отрубной"                                    | 20          | 1,6                  | 0,6  | 9,0   | 47,8                           | № X-5       |
|                | Чеснок   | 2           | 0,1                  | 0,0  | 0,6   | 3,0                            | XII-4       |
| Полдник        | Бантики из слоеного теста с сахарной пудрой        | 50          | 2,5                  | 11,7 | 20,4  | 196,2                          | X-7         |
|                | Напиток из шиповника                               | 200         | 0,0                  | 0,0  | 11,0  | 46,9                           | VI-7        |
|                | Фрукты свежие(мандарин)                            | 150         | 1,2                  | 0,0  | 12,9  | 57,0                           | XII-3/1     |
| Ужин           | Икра морковная                                     | 60          | 1,1                  | 3,6  | 6,5   | 57,4                           | I-3         |
|                | Бифштекс рубленый из мяса птицы                    | 100         | 15,7                 | 4,9  | 4,7   | 126,7                          | III-29      |
|                | Каша гречневая рассыпчатая                         | 150         | 5,82                 | 3,60 | 30,00 | 242,50                         | IV-6        |
|                | Соус томатный                                      | 50          | 0,27                 | 1,83 | 2,62  | 28,07                          | V-3         |
|                | Чай «Зеленый»                                      | 200         | 0,1                  | 0,0  | 10,0  | 40,6                           | VI-10       |
|                | Хлеб 1 сорт  | 40          | 3,2                  | 0,4  | 19,3  | 94,0                           | № X-5       |
|                | Хлеб "Минский"                                     | 30          | 2,3                  | 0,3  | 15,3  | 72,0                           | № X-5       |
| Второй ужин    | Кисломолочный продукт "Варенец"                    | 200         | 5,8                  | 5,0  | 9,0   | 110,0                          | VI-1        |
|                | Вафли промышленного производства                   | 35          | 1,1                  | 1,0  | 28,0  | 119,7                          | X-3         |

Заведующий медицинским пунктом  
Ио Заведующий столовой

*Г.Н. Гаврилова*  
*Е.А. Налейкина*

Н.А. Гаврилова  
Е.А. Налейкина

УТВЕРЖДАЮ  
 Начальник ДСОЛКД "Тимуровец"  
 Е.Н. Дубровский

**МЕНЮ**

10 день - Санаторно-оздоровительного заезда

Дата 07.04.2026

День недели: вторник

Возрастная категория: 11-17 лет

| Прием пищи     | Наименование блюда                                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|--|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|
|                |  |             | Б                    | Ж    | У     |                                |             |
| Завтрак        | Бутерброд с джемом                                 | 30/10/20    | 2,93                 | 8    | 27,3  | 190                            | XI-1        |
|                | Суп молочный с макаронными изделиями               | 250         | 7,2                  | 6,3  | 23,5  | 179,7                          | II-15/1     |
|                | Чай с молоком                                      | 200         | 2,8                  | 2,4  | 13,3  | 87,3                           | VI-12       |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                               | 30          | 2,1                  | 0,3  | 15,0  | 72,0                           | № X-5       |
|                | Батон  | 50          | 4,0                  | 1,5  | 28,5  | 145,0                          | № X-5       |
| Второй завтрак | Сок фруктовый (персиковый) индивидуальная упаковка | 200         | 0,6                  | 0,0  | 33,6  | 130,0                          | VI-26       |
| Обед           | Зелень свежая                                      | 2           | 0,1                  | 0,0  | 0,1   | 0,7                            | XII-1       |
|                | Мясо говядина отварная на супы                     | 20          | 4,1                  | 0,5  | 0,0   | 20,8                           | II-2        |
|                | Суп картофельный с фасолью                         | 250         | 6,2                  | 5,6  | 22,3  | 167,0                          | II-17-2     |
|                | Котлета рубленая из мяса птицы с сыром             | 120         | 26,4                 | 8,4  | 19,2  | 351,6                          | III-9       |
|                | Капуста тушеная                                    | 200         | 5,2                  | 6,5  | 26,9  | 174,3                          | IV-2        |
|                | Компот из замороженных ягод                        | 200         | 0,25                 | 0,00 | 16,00 | 59,34                          | VI-4        |
|                | Хлеб 1 сорт  | 60          | 4,7                  | 0,6  | 29,0  | 141,0                          | № X-5       |
|                | Хлеб "Отрубной"                                    | 50          | 4,0                  | 1,5  | 22,5  | 119,5                          | № X-5       |
|                | Чеснок   | 2           | 0,1                  | 0,0  | 0,6   | 3,0                            | XII-4       |
| Полдник        | Бантики из слоеного теста с сахарной пудрой        | 50          | 2,5                  | 11,7 | 20,4  | 196,2                          | X - 7       |
|                | Напиток из шиповника                               | 200         | 0,0                  | 0,0  | 11,0  | 46,9                           | VI-7        |
|                | Фрукты свежие(мандарин)                            | 150         | 1,2                  | 0,0  | 12,9  | 57,0                           | XII-3/1     |
| Ужин           | Икра морковная                                     | 100         | 2,3                  | 7,6  | 13,6  | 119,6                          | I-3         |
|                | Бифштекс рубленый из мяса птицы                    | 120         | 18,9                 | 5,9  | 5,7   | 152,0                          | III-29      |
|                | Каша гречневая рассыпчатая                         | 180         | 6,90                 | 4,30 | 36,00 | 291,00                         | IV-6        |
|                | Соус томатный                                      | 50          | 0,27                 | 1,83 | 2,62  | 28,07                          | V-3         |
|                | 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 "Варенец"                    | 200         | 5,8                  | 5,0  | 9,0   | 110,0                          | VI-1        |
|                | Вафли промышленного производства                   | 35          | 1,12                 | 0,98 | 28,03 | 119,7                          | X - 3       |

Заведующий медицинским пунктом  
 Исполняющий столовой

*Е.Н. Дубровский*

Н.А. Гаврилова  
 Е.А. Налекина