

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник ДСОЛКД "Тимуровец"
 Е.Н. Дубровский

МЕНЮ

11 день санаторно-оздоровительного заезда

Дата: 12.06.2026 г.

День недели: пятница

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|---|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом и сыром "Российский" | 30/10/15 | 4,97 | 8,01 | 7,56 | 122,2 | XI-3(1) |
| | Омлет натуральный | 150 | 13,43 | 20,81 | 3,50 | 255,09 | VIII-1 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 15,95 | 113,90 | 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 виноградный (индивидуальная упаковка) | 200 | 0,6 | 0,0 | 37,0 | 144,0 | VI-26 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,87 | 3,1 | 10,88 | 79,0 | II-17 |
| | Рыба тушеная в сметанном соусе | 100/42/25 | 20,9 | 13,4 | 4,2 | 221,3 | III-20 |
| | Картофельное пюре с морковью | 150 | 3,75 | 3,46 | 22,10 | 131,80 | IV-5 3 |
| | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,25 | 0,00 | 25,23 | 104,07 | VI-6 |
| | Хлеб 1 сорт | 50 | 4 | 0,5 | 24,2 | 117,5 | X-5 |
| | Хлеб Бородинский | 20 | 1,20 | 0,20 | 8,80 | 42,00 | X-5 |
| Полдник | Булочка промышленного производства | 60 | 7,68 | 2,16 | 38,72 | 201,60 | X-22 |
| | Напиток из повидла плодово-ягодный | 200 | 0,2 | 0,00 | 27,60 | 110,00 | VI-28 |
| | Фрукт (мандарин) | 150 | 1,2 | 0,0 | 12,9 | 57,0 | XII-3 1 |
| Ужин | Зелень свежая | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | XII-1 |
| | Салат из белокачанной капусты и сладкого перца | 60 | 0,90 | 6,00 | 2,50 | 68,00 | I-12 |
| | Тефтели из курицы с рисом (вариант II) | 90 | 15,0 | 10,0 | 13,0 | 197,0 | III-45 |
| | Каша пшеничная вязкая | 150 | 6,6 | 2,70 | 28,70 | 166,00 | IV-8 |
| | Чай "Каркаде" | 200 | 0,10 | 0,00 | 10,00 | 40,00 | VI-11 |
| | Хлеб " Минский" | 30 | 2,30 | 0,30 | 15,30 | 72,00 | X-5 |
| | Хлеб 1 сорт | 40 | 3,20 | 0,40 | 19,30 | 94,00 | X-5 |
| 2 ужин | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | VI-31 |
| | Сушки промышленного производства | 35 | 3,15 | 2,66 | 26,25 | 141,4 | X-3 |

Заведующий медицинским пунктом

Н.А. Гаврилова

Заведующий столовой

С.В.Новикова

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник ДСОЛКД "Тимуровец"
 Е.Н. Дубровский

МЕНЮ

11 день санаторно-оздоровительного заезда

Дата: 12.06.2026 г.

День недели: пятница

Возрастная категория: 12-17лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|---|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом и сыром "Российский" | 30 10 20 | 6,6 | 10,6 | 10,0 | 163,0 | XI-3(1) |
| | Омлет натуральный | 200 | 18,00 | 27,70 | 4,70 | 340,10 | VIII-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 виноградный (индивидуальная упаковка) | 200 | 0,6 | 0,0 | 37,0 | 144,0 | VI-26 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | II-17 |
| | Рыба тушеная в сметанном соусе | 120 50 30 | 25,0 | 16,0 | 5,0 | 265,0 | III-20 |
| | Картофельное пюре с морковью | 200 | 5,0 | 4,6 | 29,5 | 175,8 | IV-5 3 |
| | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,25 | 0,00 | 25,23 | 104,07 | VI-6 |
| | 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 |
| | Напиток из повидла плодово-ягодный | 200 | 0,20 | 0,00 | 27,60 | 110,00 | VI-28 |
| | Фрукт (мандарин) | 150 | 1,2 | 0,0 | 12,9 | 57,0 | XII-3 1 |
| Ужин | Зелень свежая | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,7 | XII-1 |
| | Салат из белокачанной капусты и сладкого перца | 100 | 1,5 | 10,0 | 4,2 | 113,0 | I-12 |
| | Тефтели из курицы с рисом (вариант II) | 100 | 16,0 | 11,0 | 14,0 | 219,0 | III-45 |
| | Каша пшеничная вязкая | 180 | 8,8 | 3,2 | 38,3 | 217,0 | IV-8 |
| | Чай "Каркаде" | 200 | 0,10 | 0,00 | 10,00 | 40,00 | VI-11 |
| | Хлеб " Минский" | 40 | 3,0 | 0,4 | 10,0 | 96,0 | X-5 |
| | Хлеб 1 сорт | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 | X-5 |
| 2 ужин | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | VI-31 |
| | Сушки промышленного производства | 35 | 3,15 | 2,66 | 26,25 | 141,4 | X-3 |

Заведующий медицинским пунктом

Н.А. Гаврилова

Заведующий столовой

С.В. Новикова