

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ДСОЛКД "Тимуровец"  
Е.Н. Дубровский

## МЕНЮ

6 день санаторно-оздоровительного заезда

Дата: 22.07.2026 г.

День недели: среда

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 "Хохланд" пластины    | 30\10\18,75 | 6,60                 | 10,60 | 10,00 | 163,00                         | XI-1        |
|                | Омлет натуральный                                | 150         | 13,43                | 20,81 | 3,50  | 255,09                         | VIII-1      |
|                | Чай с молоком                                    | 200         | 2,8                  | 2,4   | 13,3  | 87,3                           | VI-12       |
|                | Хлеб «Ржано-пшеничный»                           | 30          | 2,10                 | 0,30  | 15,00 | 72,00                          | X-5         |
|                | Батон                                            | 30          | 2,40                 | 0,90  | 17,10 | 87,00                          | X-5         |
| Второй завтрак | Сок фруктовый вишневый в индивидуальной упаковке | 200         | 1,40                 | 0,00  | 24,40 | 106,00                         | VI-26       |
| Обед           | Мясо птицы отварное на супы                      | 15          | 2,70                 | 2,80  | 0,10  | 36,20                          | II-3        |
|                | Суп пюре из разных овощей                        | 200         | 2,30                 | 4,00  | 10,41 | 86,92                          | II-10       |
|                | Гренки из пшеничного хлеба                       | 30          | 0,40                 | 0,10  | 2,30  | 11,30                          | XII-5       |
|                | Котлеты, рубленые из курицы п/ф                  | 90          | 13,37                | 1,82  | 12,82 | 117,60                         | III-58      |
|                | Каша пшеничная вязкая                            | 150         | 6,6                  | 2,7   | 28,7  | 166,0                          | IV-8        |
|                | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) лето    | 200         | 1,40                 | 0,00  | 29,00 | 119,40                         | VI-19       |
|                | Хлеб 1 сорт                                      | 30          | 2,40                 | 0,30  | 14,60 | 70,50                          | X-5         |
|                | Хлеб «Отрубной»                                  | 20          | 1,60                 | 0,60  | 9,00  | 47,80                          | X-5         |
| Полдник        | Сырники из творога со сгущенным молоком          | 140/25      | 9,0                  | 16,0  | 33,0  | 307,0                          | IX-4        |
|                | Напиток из смеси сухофруктов                     | 200         | 0,00                 | 0,00  | 6,78  | 27,09                          | VI-30       |
|                | Фрукт (яблоко)                                   | 200         | 0,80                 | 0,00  | 22,60 | 92,00                          | XII-3/1     |
| Ужин           | Зелень свежая                                    | 2           | 0,1                  | 0,0   | 0,1   | 0,7                            | XII-1       |
|                | Икра морковная                                   | 60          | 1,1                  | 3,6   | 6,5   | 57,4                           | I-3         |
|                | Гуляш из говядины                                | 90\45       | 25,30                | 28,00 | 7,80  | 421,00                         | III-3       |
|                | Каша гречневая рассыпчатая                       | 150         | 5,82                 | 3,60  | 30,00 | 242,50                         | IV-6        |
|                | Чай с лимоном                                    | 200         | 0,70                 | 0,01  | 10,30 | 41,62                          | VI-16       |
|                | Хлеб «Бородинский»                               | 30          | 1,80                 | 0,30  | 13,20 | 63,00                          | X-5         |
|                | Хлеб 1 сорт                                      | 30          | 2,40                 | 0,30  | 14,60 | 70,50                          | X-5         |
|                | Зефир в шоколаде                                 | 54          | 1,20                 | 6,60  | 36,60 | 213,80                         | X-21        |
| Второй ужин    | Кисель из облепихи                               | 200         | 0,30                 | 1,10  | 19,20 | 88,20                          | VI-3        |
|                | Вафли промышленного производства                 | 35          | 1,20                 | 0,98  | 28,03 | 119,70                         | X-3         |

Заведующий медицинским пунктом

Н.А. Гаврилова

Заведующий столовой

С.В.Новикова

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ДСОЛКД "Тимуровец"  
Е.Н. Дубровский

## МЕНЮ

6 день санаторно-оздоровительного заезда

Дата: 22.07.2026 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 маслом и сыром "Хохланд" пластины    | 30\10\18,75 | 6,60                 | 10,60 | 10,00 | 163,00                         | XI-1        |
|                | Омлет натуральный                                | 200         | 18,00                | 27,70 | 4,70  | 340,10                         | VIII-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 вишневый в индивидуальной упаковке | 200         | 1,40                 | 0,00  | 24,40 | 106,00                         | VI-26       |
| Обед           | Мясо птицы отварное на супы                      | 20          | 3,60                 | 3,70  | 0,10  | 48,20                          | II-3        |
|                | Суп пюре из разных овощей                        | 250         | 2,89                 | 5,00  | 13,03 | 108,65                         | II-10       |
|                | Гренки из пшеничного хлеба                       | 30          | 0,40                 | 0,10  | 2,30  | 11,30                          | XII-5       |
|                | Котлеты, рубленые из курицы п/ф                  | 100         | 14,85                | 2,02  | 14,24 | 130,67                         | III-58      |
|                | Каша пшеничная вязкая                            | 180         | 8,8                  | 3,2   | 38,3  | 217                            | IV-8        |
|                | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) лето    | 200         | 1,40                 | 0,00  | 29,00 | 119,40                         | VI-19       |
|                | Хлеб 1 сорт                                      | 40          | 3,2                  | 0,4   | 19,3  | 94,0                           | X-5         |
|                | Хлеб «Отрубной»                                  | 50          | 4,0                  | 1,5   | 22,5  | 119,5                          | X-5         |
| Полдник        | Сырники из творога со сгущенным молоком          | 140/25      | 9,0                  | 16,0  | 33,0  | 307,0                          | IX-4        |
|                | Напиток из смеси сухофруктов                     | 200         | 0,00                 | 0,00  | 6,78  | 27,09                          | VI-30       |
|                | Фрукт (яблоко)                                   | 200         | 0,80                 | 0,00  | 22,60 | 92,00                          | XII-3/1     |
| Ужин           | Зелень свежая                                    | 2           | 0,1                  | 0,0   | 0,1   | 0,7                            | XII-1       |
|                | Икра морковная                                   | 100         | 2,3                  | 7,6   | 13,6  | 119,6                          | I-3         |
|                | Гуляш из говядины                                | 100\50      | 31,6                 | 35,0  | 8,4   | 452,0                          | III-3       |
|                | Каша гречневая рассыпчатая                       | 180         | 6,9                  | 4,3   | 36,0  | 291,0                          | IV-6        |
|                | Чай с лимоном                                    | 200         | 0,7                  | 0,0   | 10,3  | 41,6                           | VI-16       |
|                | Хлеб «Бородинский»                               | 40          | 2,4                  | 0,4   | 17,6  | 84,0                           | X-5         |
|                | Хлеб 1 сорт                                      | 50          | 4,0                  | 0,5   | 24,2  | 117,5                          | X-5         |
|                | Зефир в шоколаде                                 | 54          | 1,20                 | 6,60  | 36,60 | 213,80                         | X-21        |
| Второй ужин    | Кисель из облепихи                               | 200         | 0,30                 | 1,10  | 19,20 | 88,20                          | VI-3        |
|                | Вафли промышленного производства                 | 35          | 1,20                 | 0,98  | 28,03 | 119,70                         | X-3         |

Заведующий медицинским пунктом

Н.А. Гаврилова

Заведующий столовой

С.В. Новикова