

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ДСОЛЖД "Тимуровец"  
Е.Н.Дубровский

## МЕНЮ

14 день санаторно-оздоровительного заезда

Дата: 30.07.2026 г.

День недели: Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи     | Наименование блюда                                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
|                |                                                     |             | Б                    | Ж     | У     |                                |             |
| Завтрак        | Масло сливочное порционно                           | 10          | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66                             | ХП-2        |
|                | Яйцо вареное                                        | 1/40        | 5,08                 | 4,60  | 0,28  | 62,80                          | VIII-3      |
|                | Каша манная молочная жидкая                         | 200/5       | 6,53                 | 7,03  | 38,78 | 244,92                         | VI-2        |
|                | Какао с молоком                                     | 200         | 3,77                 | 3,93  | 15,95 | 113,90                         | VI-2        |
|                | Батон                                               | 60          | 4,80                 | 1,80  | 34,20 | 174,00                         | Х-5         |
|                | Хлеб "Ржано-пшеничный"                              | 30          | 2,10                 | 0,30  | 15,00 | 72,00                          | Х-5         |
| Второй завтрак | Сок фруктовый абрикосовый (индивидуальная упаковка) | 200         | 1,00                 | 0,00  | 28,00 | 112,00                         | VI-26       |
| Обед           | Суп картофельный с рыбой                            | 200         | 10,6                 | 3,3   | 5,4   | 93                             | II-8        |
|                | Котлета особая п/ф                                  | 90          | 14,85                | 16,38 | 14,48 | 265,68                         | III-59      |
|                | Картофельное пюре с морковью                        | 150         | 3,75                 | 3,46  | 22,10 | 131,80                         | IV-5/3      |
|                | Компот из ягод замороженных (смородина) лето        | 200         | 0,20                 | 0,00  | 10,80 | 43,90                          | VI-18       |
|                | Хлеб 1 сорт                                         | 50          | 4,00                 | 0,50  | 24,20 | 117,50                         | Х-5         |
|                | Хлеб "Отрубной"                                     | 20          | 1,60                 | 0,60  | 9,00  | 47,80                          | Х-5         |
| Полдник        | Печенье сдобное промышленного производства          | 35          | 2,80                 | 10,10 | 21,00 | 168,00                         | Х-3         |
|                | Напиток из смеси сухофруктов                        | 200         | 0,00                 | 0,00  | 6,78  | 27,09                          | VI-30       |
|                | Фрукт (мандарин)                                    | 150         | 1,20                 | 0,00  | 12,90 | 57,00                          | ХП-3/1      |
| Ужин           | Зелень свежая                                       | 2           | 0,10                 | 0,00  | 0,10  | 0,70                           | ХП-1        |
|                | Огурец порционно                                    | 60          | 0,48                 | 0,00  | 1,50  | 8,40                           | I-5         |
|                | Плов из филе птицы                                  | 250         | 26,30                | 4,80  | 33,5  | 282,5                          | III-32      |
|                | Чай с лимоном                                       | 200         | 0,70                 | 0,00  | 10,30 | 41,60                          | VI-16       |
|                | Хлеб "Бородинский"                                  | 30          | 1,80                 | 0,30  | 13,20 | 63,00                          | Х-5         |
|                | Хлеб 1 сорт                                         | 40          | 3,20                 | 0,40  | 19,30 | 94,00                          | Х-5         |
| Второй ужин    | Сок фруктовый вишневый                              | 200         | 1,40                 | 0,00  | 24,40 | 106,00                         | VI-26       |
|                | Вафли промышленного производства                    | 35          | 1,12                 | 0,98  | 28,03 | 119,7                          | Х-3         |

Заведующий медицинским пунктом

Н.А. Гаврилова

Заведующий производством

Е.А.Налейкина

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ДСОЛКД "Тимуровец"  
Е.Н. Дубровский

## МЕНЮ

14 день санаторно-оздоровительного заезда

Дата: 30.07.2026 г.

День недели: Четверг

Возрастная категория: 12-17 лет

| Прием пищи     | Наименование блюда                                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
|                |                                                     |             | Б                    | Ж     | У     |                                |             |
| Завтрак        | Масло сливочное порционно                           | 10          | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66                             | ХП-2        |
|                | Яйцо вареное                                        | 1/40        | 5,08                 | 4,60  | 0,28  | 62,80                          | VIII-3      |
|                | Каша манная молочная жидкая                         | 250/5       | 7,70                 | 10,00 | 47,30 | 312,50                         | VI-2        |
|                | Какао с молоком                                     | 200         | 3,77                 | 3,93  | 15,95 | 113,90                         | VI-2        |
|                | Батон                                               | 80          | 6,40                 | 2,40  | 45,60 | 232,00                         | Х-5         |
|                | Хлеб "Ржано-пшеничный"                              | 30          | 2,10                 | 0,30  | 15,00 | 72,00                          | Х-5         |
| Второй завтрак | Сок фруктовый абрикосовый (индивидуальная упаковка) | 200         | 1,00                 | 0,00  | 28,00 | 112,00                         | VI-26       |
| Обед           | Суп картофельный с рыбой                            | 250         | 13,2                 | 4,1   | 16,7  | 116,2                          | II-8        |
|                | Котлета особая п/ф                                  | 100         | 16,5                 | 18,2  | 16,1  | 295,2                          | III-59      |
|                | Картофельное пюре с морковью                        | 200         | 5,00                 | 4,60  | 29,50 | 175,80                         | IV-5/3      |
|                | Компот из ягод замороженных (смородина)лето         | 200         | 0,20                 | 0,00  | 10,80 | 43,90                          | VI-18       |
|                | Хлеб 1 сорт                                         | 60          | 4,7                  | 0,6   | 29    | 141                            | Х-5         |
|                | Хлеб "Отрубной"                                     | 50          | 4,00                 | 1,50  | 22,50 | 119,50                         | Х-5         |
| Полдник        | Печенье сдобное промышленного производства          | 35          | 2,80                 | 10,10 | 21,00 | 168,00                         | Х-3         |
|                | Напиток из смеси сухофруктов                        | 200         | 0,00                 | 0,00  | 6,78  | 27,09                          | VI-30       |
|                | Фрукт (мандарин)                                    | 150         | 1,20                 | 0,00  | 12,90 | 57,00                          | ХП-3/1      |
| Ужин           | Зелень свежая                                       | 2           | 0,10                 | 0,00  | 0,10  | 0,70                           | ХП-1        |
|                | Огурец порционно                                    | 100         | 0,80                 | 0,00  | 2,50  | 14,00                          | I-5         |
|                | Плов из филе птицы                                  | 300         | 31,50                | 5,70  | 40,2  | 339,0                          | III-32      |
|                | Чай с лимоном                                       | 200         | 0,70                 | 0,00  | 10,30 | 41,60                          | VI-16       |
|                | Хлеб "Бородинский"                                  | 40          | 3,00                 | 0,40  | 20,40 | 96,00                          | Х-5         |
|                | Хлеб 1 сорт                                         | 60          | 4,70                 | 0,60  | 29,00 | 141,00                         | Х-5         |
| Второй ужин    | Сок фруктовый вишневый                              | 200         | 1,40                 | 0,00  | 24,40 | 106,00                         | VI-26       |
|                | Вафли промышленного производства                    | 35          | 1,12                 | 0,98  | 28,03 | 119,7                          | Х-3         |

Заведующий медицинским пунктом

Н.А. Гаврилова

Заведующий производством

Е.А.Налейкина