

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

МЕНЮ

11 день оздоровительного заезда

Дата: 11.08.2026 г.

День недели: вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	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	VII 2
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	14,71	98,69	VI-8
	Батон	60	4,80	1,80	34,20	174,00	X 5
	Хлеб ржано -пшеничный	30	2,10	0,30	15,00	72,00	X-5
Второй завтрак	Сок фруктовый (персиковый) индивидуальная упаковка	200	0,60	0,00	33,60	130,00	VI-26
Обед	Уха ростовская	200	10,6	3,3	5,4	93	II-14
	Филе куриное, тушеное в соусе с овощами	90\45	30,00	17,00	6,00	298,00	III-40
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,0	IV-10
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,00	25,23	104,07	VI-6
	Хлеб "Отрубной"	20	1,60	0,60	9,00	47,80	X-5
	Хлеб 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50	X-5
Полдник	Булочка промышленного производства	60	7,68	2,16	38,72	201,60	X-22
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	VI-31
	Фрукт (виноград)	200	0,6	0,0	26,3	104,0	XII-3\1
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	XII-1
	Салат из белокочанной капусты и перца	60	0,90	6,00	2,50	68,00	I-12
	Плов из говядины	250	12,8	16,3	37,5	347,0	III-18
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	10,0	40,6	VI-14
	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 "Ряженка"	200	6,00	5,00	8,00	100,00	VI-1
	Батончик -мюсли (яблоко)	32	1,28	2,56	21,76	116,8	X-20

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова

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

МЕНЮ

11 день оздоровительного заезда

Дата: 11.08.2026 г.

День недели: вторник

Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	ХП-2
	Яйцо вареное	1\40	5,08	4,6	0,28	62,8	VIII-3
	Каша манная молочная жидкая	250\5	7,7	10,0	47,3	312,5	VII_2
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	14,71	98,69	VI-8
	Батон	80	6,4	2,4	45,6	232,0	X 5
	Хлеб ржано -пшеничный	30	2,1	0,3	15,0	72,0	X-5
Второй завтрак	Сок фруктовый (персиковый) индивидуальная упаковка	200	0,60	0,00	33,60	130,00	VI-26
Обед	Уха ростовская	250	13,2	4,1	6,7	116,2	II-14
	Филе куриное, тушеное в соусе с овощами	100\50	33,00	19,00	6,00	332,00	III-40
	Макаронные изделия отварные	200	7,0	7,0	43,0	261,0	IV-10
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,00	25,23	104,07	VI-6
	Хлеб "Отрубной"	50	4,0	1,5	22,5	119,5	X-5
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	X-5
Полдник	Булочка промышленного производства	60	7,68	2,16	38,72	201,60	X-22
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	VI-31
	Фрукт (виноград)	150	0,6	0,0	26,3	104,0	XII-3\1
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	XII-1
	Салат из белокочанной капусты и перца	100	1,5	10,0	4,2	113,0	I-12
	Плов из говядины	300	15,3	19,6	45,0	418,0	III-18
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	10,0	40,6	VI-14
	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 "Ряженка"	200	6,00	5,00	8,00	100,00	VI-1
	Батончик -мюсли (яблоко)	32	1,28	2,56	21,76	116,8	X-20

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова