

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

МЕНЮ

16 день оздоровительного заезда

Дата: 16.08.2026 г.

День недели: воскресенье

Возрастная категория: 7-11 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	8,00	27,30	190,00	XI-1
	Каша молочная ячневая жидкая	200/5	6,94	10,26	41,90	288,80	VII-11
	Чай с молоком	200	2,80	2,40	13,30	87,30	VI-12
	Хлеб "Ржано-пшеничный"	30	2,1	0,3	15,0	72,0	X-5
	Батон	30	2,40	0,90	17,10	87,00	X-5
Второй завтрак	Сок фруктовый мультифрукт индивидуальная упаковка	200	0,40	0,00	24,00	100,00	VI-26
Обед	Щи вегетарианские со сметаной	200	2,58	7,82	9,12	114,4	II-13
	Шашлычок из филе цыпленка	100	2,4	9,7	1,9	172,0	III-31
	Рис припущенный с овощами	150	3,50	7,40	36,80	216,60	IV-14
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) лето	200	1,2	0,0	15,2	67,0	VI-19
	Хлеб 1 сорт	50	4,10	0,50	24,20	117,50	X-5
	Хлеб "Бородинский"	20	1,20	0,20	8,80	42,00	X-5
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/25	22,8	14,1	38,0	370,5	IX-1
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	6,8	27,1	VI-30
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,0	22,6	92,0	XII-3 1
Ужин	Помидор свежий порционно	60	0,5	0,0	2,5	10,8	I-5
	Котлета рыбная любительская	100	13,00	5,00	7,00	128,00	III-10
	Картофельное пюре	200	4,3	8,1	31,1	214,0	IV-4
	Чай зеленый	200	0,1	0,0	10,0	40,6	VI-10
	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
Второй ужин	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,60	5,00	22,40	158,00	VI-1
	Пряник промышленного производства	35	1,9	1,75	26,6	122,5	X-3

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова

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

МЕНЮ

16 день оздоровительного заезда

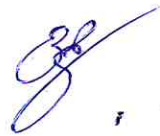
Дата: 16.08.2026 г.

День недели: воскресенье

Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с джемом	30/10/20	2,93	8,00	27,30	190,00	XI-1
	Каша молочная ячневая жидкая	250/5	8,68	12,83	52,38	361,00	VII-11
	Чай с молоком	200	2,80	2,40	13,30	87,30	VI-12
	Хлеб "Ржано-пшеничный"	30	2,10	0,30	15,00	72,00	X-5
	Батон	50	4,00	1,50	28,50	145,00	X-5
Второй завтрак	Сок фруктовый мультифрукт индивидуальная упаковка	200	0,40	0,00	24,00	100,00	VI-26
Обед	Щи вегетарианские со сметаной	250	3,23	9,78	11,4	142,94	II-13
	Шашлык из филе цыпленка	120	24,5	11,4	2,3	206,6	III-31
	Рис припущенный с овощами	180	4,2	8,9	44,2	260,0	IV-14
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) лето	200	1,2	0,0	15,2	67,0	VI-19
	Хлеб 1 сорт	60	4,70	0,60	29,00	141,00	X-5
	Хлеб "Бородинский"	50	3,00	0,50	22,00	105,00	X-5
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/25	29,8	18,1	46,0	466,5	IX-1
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	6,8	27,1	VI-30
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,0	22,6	92,0	XII-3/1
Ужин	Помидор свежий порционно	100	0,9	0,0	4,2	18,0	I-5
	Котлета рыбная любительская	120	15,60	6,00	8,40	153,60	III-10
	Картофельное пюре	230	4,9	9,3	35,7	246,0	IV-4
	Чай зеленый	200	0,1	0,0	10,0	40,6	VI-10
	Хлеб "Минский"	40	3	0,4	20,4	96	X-5
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29	141	X-5
Второй ужин	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,60	5,00	22,40	158,00	VI-1
	Пряник промышленного производства	35	1,9	1,75	26,6	122,5	X-3

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова