

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ДОЛ «Звёздный бриз»

С. В. Лукьянцев

МЕНЮ

18 день оздоровительного заезда

Дата: 18.08.2026 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	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 горохом и колбасными изделиями	200	1,87	3,1	10,88	79,0	II-17
	Котлета Пермская	90	12,78	7,56	8,55	154,00	III-7
	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-ягодного	200	0,2	0,00	27,60	110,00	VI-28
	Фрукт (слива)	150	1,2	0,0	14,9	65,0	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
Второй 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 столовой

Е.Н. Загородникова

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

МЕНЮ

18 день оздоровительного заезда

Дата: 18.08.2026 г.

День недели: вторник

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 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 горохом и колбасными изделиями	250	2,34	3,89	13,61	98,79	II-17
	Котлета Пермская	100	14,2	8,4	9,5	171,0	III-7
	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-ягодного	200	0,20	0,00	27,60	110,00	VI-28
	Фрукт (слива)	150	1,2	0,0	14,9	65,0	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
Второй 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 столовой



Е.Н. Загородникова