

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

МЕНЮ

19 день оздоровительного заезда

Дата: 19.08.2026 г.

День недели: среда

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с колбасой в\к "Сервелат"	30/15	5,45	5,6	16,2	147	XI-2
	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,1	6,6	32,6	210,1	VII-8
	Чай с молоком	200	2,8	2,4	13,3	87,3	VII-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) индивидуальная упаковка	200	1,4	0,0	24,4	106,0	VI-26
Обед	Мясо говядина отварная на супы	15	3,10	0,40	0,00	15,60	II-2
	Рассольник ленинградский	200	4,00	9,00	25,90	120,00	II-4
	Рыба тушеная в сметанном соусе	100/42/25	20,9	13,4	4,2	221,3	III-20
	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	IV-2
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,40	0,00	29,00	119,00	VI-19
	Хлеб 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50	X-5
	Хлеб "Отрубной"	20	1,60	0,60	9,00	47,80	X-5
Полдник	Подушечки шоколадные	35	2,5	5,6	22,8	157,5	X-3
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117,0	VI-27
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,0	22,6	92,0	XII-31
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	XII-1
	Салат из зеленого горошка	60	3,00	8,00	3,00	92,00	I-27
	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
	Чай черный с натуральными добавками	200	0,2	0,0	10,0	40,0	VI-13
	Хлеб "Бородинский"	30	1,80	0,30	13,20	63,00	X-5
	Хлеб 1 сорт	40	3,20	0,40	19,30	94,00	X-5
Второй ужин	Кисломолочный продукт "Варенец"	200	5,8	5,0	9,0	110,0	VI-1
	Печенье овсяное промышленного производства	35	2,3	6,8	21	154	X-3

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова

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

МЕНЮ

19 день оздоровительного заезда

Дата: 19.08.2026 г.

День недели: среда

Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с колбасой в\к "Сервелат"	30/20	6,20	8,50	16,20	166,00	XI-2
	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	6,40	7,40	40,20	252,60	VII-8
	Чай с молоком	200	2,80	2,40	13,30	87,30	VII-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 (вишневый) индивидуальная упаковка	200	1,40	0,0	24,4	106,00	VI-26
Обед	Мясо говядина отварная на супы	20	4,1	0,5	0	20,8	II-2
	Рассольник ленинградский	250	5,0	11,3	32,4	150,0	II-4
	Рыба тушеная в сметанном соусе	120/50/30	25,0	16,0	5,0	265,0	III-20
	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,90	174,30	IV-2
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,40	0,00	29,00	119,00	VI-19
	Хлеб 1 сорт	60	4,70	0,60	29,00	141,00	X-5
	Хлеб "Отрубной"	50	4,00	1,50	22,5	119,50	X-5
Полдник	Подушечки шоколадные	35	2,5	5,6	22,8	157,5	X-3
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117,0	VI-27
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,0	22,6	92,0	XII-31
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	XII-1
	Салат из зеленого горошка	100	5,00	13,00	5,00	154,00	I-27
	Филе куриное, тушеное в соусе с овощами	150	33,0	19,0	6,0	332,0	III-40
	Макаронные изделия отварные	180	7,0	7,0	43,0	261,0	IV-10
	Чай черный с натуральными добавками	200	0,2	0,0	10,0	40,0	VI-13
	Хлеб "Бородинский"	40	2,4	0,4	17,6	84	X-5
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29	141	X-5
Второй ужин	Кисломолочный продукт "Варенец"	200	5,8	5,0	9,0	110,0	VI-1
	Печенье овсяное промышленного производства	35	2,3	6,8	21	154	X-3

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова