

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

МЕНЮ

8 день оздоровительного заезда

Дата: 08.08.2026 г.

День недели: суббота

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с джемом	30/10/20	2,93	8,00	27,30	190,00	XI-1
	Омлет натуральный	150	13,43	20,81	3,50	255,09	VIII-1
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	14,71	98,69	VI-8
	Батон	30	2,40	0,90	17,10	87,00	X-5
	Хлеб "Ржано-пшеничный"	30	2,1	0,3	15,0	72,0	X-5
Второй завтрак	Сок фруктовый абрикосовый индивидуальная упаковка	200	1,0	0,0	28,0	112,0	VI-26
Обед	Щи вегетарианские со сметаной	200	2,58	7,82	9,12	114,4	II-13
	Мясо в собственном соку	90/27	29,0	9,0	1,0	200,0	III-38
	Рис припущенный	150	3,70	5,40	37,70	215,00	IV-13-1
	Компот из замороженных ягод (смородина) лето	200	0,2	0,0	10,8	43,9	VI-18
	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	Булочка промышленного производства	60	7,68	2,16	38,72	201,60	X-22
	Напиток цитрусовый	200	0,5	0,3	16,8	69,0	VI-9
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,0	22,6	92,0	XII-3 1
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	X-II-1
	Огурец порционно	60	0,48	0,00	1,50	8,40	I-5
	Котлета рубленая из мяса птицы с сыром	100	22,0	7,0	16,0	293,0	III-9
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,0	IV-10
	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

8 день оздоровительного заезда

Дата: 08.08.2026 г.

День недели: суббота

Возрастная категория: 12-17 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
	Омлет натуральный	200	18,00	27,70	4,70	340,10	VIII-2
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	14,71	98,69	VI-8
	Батон	50	4,00	1,50	28,50	145,00	X-5
	Хлеб "Ржано-пшеничный"	30	2,10	0,30	15,00	72,00	X-5
Второй завтрак	Сок фруктовый абрикосовый индивидуальная упаковка	200	1,0	0,0	28,0	112,0	VI-26
Обед	Щи вегетарианские со сметаной	250	3,23	9,78	11,4	142,94	II-13
	Мясо в собственном соку	100/30	32,0	10,0	1,0	222,0	III-38
	Рис припущенный	180	4,4	6,5	45,2	300,0	VI-13-1
	Компот из замороженных ягод (смородина) лето	200	0,2	0,0	10,8	43,9	VI-18
	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	Булочка промышленного производства	60	7,68	2,16	38,72	201,60	X-22
	Напиток цитрусовый	200	0,5	0,3	16,8	69,0	VI-9
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,0	22,6	92,0	XII-3 1
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	X-II-1
	Огурец порционно	100	0,80	0,00	2,50	14,00	I-5
	Котлета рубленая из мяса птицы с сыром	120	26,4	8,4	19,2	351,6	III-9
	Макаронные изделия отварные	180	7,0	7,0	43,0	261,0	IV-10
	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