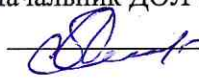


УТВЕРЖДАЮ
Начальник ДОЛ «Звёздный бриз»
 С. В. Лукьянцев

МЕНЮ

9 день оздоровительного заезда

Дата: 09.08.2026 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 сыром и маслом	30\10\15	4,97	8,01	7,56	122,2	XI-3(1)
	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая	200\5	6,33	8,90	25,49	207,38	VII-6
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	15,95	113,9	VI-2
	Хлеб ржанно-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	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный) индивидуальная упаковка	200	1,0	0,0	23,4	94,0	VI-26
Обед	Мясо птицы отварное для супов	15	2,7	2,8	0,1	36,2	II-3
	Суп из овощей	200	1,5	4,7	10,1	95,2	II-6
	Рыба (филе) отварная с овощами и маслом	100\5	24,2	10,0	0,8	188,5	III – 25
	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	IV-4
	Компот из плодов или ягод сушеных (лето)	200	1,20	0,00	15,20	67,00	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	Булочка промышленного производства	60	7,68	2,16	38,72	201,60	X-22
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	6,78	27,09	VI-30
	Фрукт свежие(банан)	200	3,00	0,00	44,80	182,00	XII-3/1
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	XII-1
	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,05	5,70	45,00	I-14
	Биточки из говядины с луком	90	13,73	15,06	7,38	227,50	III-33
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,60	30,00	242,50	IV-6
	Соус томатный	50	0,30	1,80	2,60	28,10	V-3
	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 «Кефир»	200	6	5	8	100	VI-1
	Печенье сдобное промышленного производства	35	2,8	10,1	21	168	X-3

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова

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

МЕНЮ

9 день оздоровительного заезда

Дата: 09.08.2026 г.

День недели: воскресенье

Возрастная категория: 12-17лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/20	6,6	10,6	10,0	163,0	XI-3(1)
	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая	250	7,8	11,1	31,7	258	VII-6
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	15,95	113,9	VI-2
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,1	0,3	15,0	72,0	X-5
	Батон	50	3,5	0,5	25,0	120,0	X-5
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный) индивидуальная упаковка	200	1,0	0,0	23,4	94,0	VI-26
Обед	Мясо птицы отварное для супов	20	3,60	3,70	0,10	48,20	II-3
	Суп из овощей	250	1,9	5,9	12,6	115,0	II-6
	Рыба (филе) отварная с овощами и маслом	125	29,0	12,0	0,9	226,2	III – 25
	Картофельное пюре	200	4,3	8,1	31,1	214,0	IV-4
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) лето	200	1,20	0,00	15,20	67,00	VI -19
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	X-5
	Хлеб "Отрубной"	50	4,0	1,5	22,5	119,5	X-5
Полдник	Булочка промышленного производства	60	7,68	2,16	38,72	201,60	X-22
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	6,78	27,09	VI-30
	Фрукт свежие(банан)	200	3,0	0,0	44,8	182,0	XII-3/1
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	XII-1
	Салат из отварной свеклы	100	1,43	5,09	9,5	75,00	I-14
	Биточки из говядины с луком	100	15,25	16,74	8,20	252,50	III-33
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	4,3	36,0	291,0	IV-6
	Соус томатный	50	0,3	1,8	2,6	28,1	V-3
	Чай черный с натуральными добавками	200	0,2	0,0	10,0	40,0	VI-13
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	X-5
	Хлеб "Бородинский"	40	2,4	0,4	17,6	84,0	X-5
Второй ужин	Кисломолочный продукт «Кефир»	200	6,00	5,00	8,00	100,00	VI-1
	Печенье сдобное промышленного производства	35	2,8	10,1	21	168	X-3

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова