

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

МЕНЮ

10 день оздоровительного заезда

Дата: 10.08.2026 г.

День недели: понедельник

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	30\15	5,45	5,60	16,20	147,00	XI-2
	Каша пшениная молочная жидкая	200\5	6,00	6,86	28,54	200,00	VII-7
	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	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	Мясо птицы отварное для супов	15	2,7	2,8	0,1	36,2	II-3
	Суп "Снежок"	200	3,2	3,3	17,5	111	II-11
	Люля-Кебаб	90	19	33	5	394	III-13
	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	IV-2
	Компот из замороженных ягод (лето)	200	0,10	0,00	11,60	46,40	VI-18
	Хлеб 1 сорт	50	4,00	0,50	24,20	117,50	X-5
	Хлеб "Бородинский"	20	1,20	0,20	8,80	42,00	X-5
Полдник	Пудинг творожный запечённый со сгущенным молоком	150\25	17	30,1	40	489,4	IX-3
	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	11,01	46,87	VI-7
	Фрукты свежие(мандарин)	150	1,20	0,00	12,00	57,00	XII-3\1
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	XII-1
	Сельдь с луком	65	6,0	8,0	2,0	106,0	I-26
	Жаркое из филе цыпленка	250	31,0	8,1	22,0	282,1	III-34
	Чай «Каркаде»	200	0,10	0,00	10,00	40,00	VI-11
	Хлеб 1 сорт	40	3,20	0,40	19,30	94,00	X-5
	Хлеб"Минский"	30	2,30	0,30	15,30	72,00	X-5
Второй ужин	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	5,60	5,00	22,00	156,00	VI-1
	Сушка "Малютка" 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

10 день оздоровительного заезда

Дата: 10.08.2026 г.

День недели: понедельник

Возрастная категория: 12-17лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с колбасой	30\20	6,2	8,5	16,2	166,0	XI-2
	Каша пшеничная молочная жидкая	250\5	7,7	8,7	36,4	254,7	VI-7
	Чай с молоком	200	2,8	2,4	13,3	87,3	VI-12
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,0	72,0	X-5
	Батон	50	4,0	1,5	28,5	145,0	X-5
Второй завтрак	Сок фруктовый (мультифрукт) индивидуальная упаковка	200	0,4	0,0	24,0	100,0	VI-26
Обед	Мясо птицы отварное для супов	20	3,60	3,70	0,10	48,20	II-3
	Суп "Снежок"	250	4,00	4,10	21,90	138,00	II-11
	Люля-Кебаб	100	21,00	36,70	5,60	437,00	III-13
	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,90	174,30	IV-2
	Компот из замороженных ягод (лето)	200	0,10	0,00	11,60	46,40	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	Пудинг творожный запечённый со сгущенным молоком	150\25	17,00	30,10	40,00	489,40	IX-3
	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	11,01	46,87	VI-7
	Фрукты свежие(мандарин)	150	1,20	0,00	12,90	57,00	XII-3,1
Ужин	Зелень свежая	2	0,06	0,00	0,10	0,70	XII-1
	Сельдь с луком	65	6,00	8,00	2,00	106,00	I-26
	Жаркое из филе цыпленка	300	37,2	9,7	26,4	338,5	III-34
	Чай «Каркаде»	200	0,10	0,00	10,00	40,00	VI-11
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	X-5
	Хлеб "Минский"	40	3,0	0,4	20,4	96,0	X-5
Второй ужин	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	5,60	5,00	22,00	156,00	VI-1
	Сушка "Малютка" промышленного производства	35	3,15	2,66	26,25	141,4	X-3

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова