

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

МЕНЮ

12 день оздоровительного заезда

Дата: 12.08.2026 г.

День недели: среда

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
	Каша кукурузная молочная жидкая	200/5	7,30	8,00	34,40	238,40	VII-5
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	15,95	113,90	VII-2
	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 виноградный (индивидуальная упаковка)	200	0,60	0,00	37,00	144,00	VI-6
Обед	Мясо говядина отварная на супы	15	3,1	0,4	0,0	15,6	II-2
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	5,0	12,1	116,1	II-1
	Печень говяжья по-строгановски	90/45	18,5	13,3	9,9	235,6	III-17
	Рис припущенный	150	3,70	5,40	37,70	215,00	IV-13-1
	Компот из замороженных ягод (клубника)	200	0,1	0,0	10,9	44,3	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	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	XII-1
	Помидор свежий порционно	60	0,5	0,0	2,5	10,8	I-5
	Котлета рубленая из мяса птицы с сыром	100	22,0	7,0	16,0	293,0	III-9
	Картофель отварной с зеленью	200	4,10	9,30	36,30	243,00	VI-23
	Чай зеленый	200	0,1	0,0	10,0	40,6	VI-10
	Хлеб «Минский»	30	3,20	0,40	19,30	94,00	X-5
	Хлеб 1 сорт	40	2,30	0,30	15,30	72,00	X-5
Второй ужин	Кисломолочный продукт «Снежок»	200	5,60	5,00	22,40	158,00	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

5 день санаторно-оздоровительного заезда

Дата: 12.08.2026 г.

День недели: среда

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
	Каша кукурузная молочная жидкая	250/5	7,8	8,5	49,5	296,3	VII-5
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	15,95	113,9	VII-2
	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 виноградный (индивидуальная упаковка)	200	0,60	0,00	37,00	144,00	VI-6
Обед	Мясо говядина отварная на супы	20	4,1	0,5	0,0	20,8	II-2
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	6,3	15,1	145,1	II-1
	Печень говяжья по-строгановски	100/50	27,5	13,7	11,4	280,4	III-17
	Рис припущенный	180	4,4	6,5	45,2	300,0	VI-13-1
	Компот из замороженных ягод (клубника)	200	0,1	0,0	10,9	44,3	VI-18
	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 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	XII-1
	Помидор свежий порционно	100	0,9	0,0	4,2	18,0	I-5
	Котлета рубленая из мяса птицы с сыром	120	26,4	8,4	19,2	351,6	III-9
	Картофель отварной с зеленью	230	4,7	10,7	41,7	279,0	VI-23
	Чай зеленый	200	0,1	0,0	10,0	40,6	VI-10
	Хлеб «Минский»	40	3,0	0,4	20,4	96,0	X-5
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	X-5
Второй ужин	Кисломолочный продукт «Снежок»	200	5,60	5,00	22,40	158,00	VI-1
	Печенье овсяное промышленного производства	35	2,3	6,8	21	154	X-3

Заведующий столовой 

Е.Н. Загородникова