

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

МЕНЮ

13 день оздоровительного заезда

Дата: 13.08.2026 г.

День недели: четверг

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 маслом и сыром «Хохланд» пластины	30\10\18,75	6,60	10,60	10,00	163,00	XI-1
	Омлет натуральный	150	13,43	20,81	3,50	255,09	VIII-1
	Чай с молоком	200	2,8	2,4	13,3	87,3	VI-12
	Хлеб «Ржано-пшеничный»	30	2,10	0,30	15,00	72,00	X-5
	Батон	30	2,40	0,90	0,90	17,10	X-5
Второй завтрак	Сок фруктовый вишневый в индивидуальной упаковке	200	1,40	0,00	24,40	106,00	VI-26
Обед	Мясо птицы отварное на супы	15	2,70	2,80	0,10	36,20	II-3
	Суп пюре из разных овощей	200	2,30	4,00	10,41	86,92	II-10
	Гренки из пшеничного хлеба	30	0,40	0,10	2,30	11,30	XII-5
	Котлеты, рубленые из курицы	90	17,80	9,20	14,20	208,00	III-46
	Бобовые отварные	150	17,9	5,0	37,2	265,0	IV-1
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) лето	200	1,40	0,00	29,00	119,40	VI-19
	Хлеб 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	70,50	X-5
	Хлеб «Отрубной»	20	1,60	0,60	9,00	47,80	X-5
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	140/25	9,0	16,0	33,0	307,0	IX-4
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	6,78	27,09	VI-30
	Фрукт (груша)	200	0,80	0,00	21,40	84,00	XII-3/1
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	XII-1
	Салат из свежих огурцов	60	0,4	6,0	1,8	62,1	I-7
	Гуляш из говядины	90\45	25,30	28,00	7,80	421,00	III-3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,60	30,00	242,50	IV-6
	Чай с лимоном	200	0,70	0,01	10,3	41,62	VI-16
	Хлеб «Бородинский»	30	1,80	0,30	13,20	63,00	X-5
	Хлеб 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	70,50	X-5
	Зефир в шоколаде	54	1,20	6,60	36,60	213,80	X--21
Второй ужин	Кисломолочный продукт «Варенец»	200	5,80	5,00	9,00	110,00	VI-1
	Вафли промышленного производства	35	1,20	0,98	28,03	119,70	X-3

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова

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

МЕНЮ

13 день оздоровительного заезда

Дата: 13.08.2026 г.

День недели: четверг

Возрастная категория: 12-17лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром «Хохланд» пластины	30\10\18,75	6,60	10,60	10,00	163,00	XI-1
	Омлет натуральный	200	18,00	27,70	4,70	340,10	VIII-1
	Чай с молоком	200	2,8	2,4	13,3	87,3	VI-12
	Хлеб «Ржано-пшеничный»	50	4,0	1,5	28,5	145,0	X-5
	Батон	30	2,1	0,3	15,0	72,0	X-5
Второй завтрак	Сок фруктовый вишневый в индивидуальной упаковке	200	1,40	0,00	24,40	106,00	VI-26
Обед	Мясо птицы отварное на супы	20	3,60	3,70	0,10	48,20	II-3
	Суп пюре из разных овощей	250	2,89	5,00	13,03	108,65	II-10
	Гренки из пшеничного хлеба	30	0,40	0,10	2,30	11,30	XII-5
	Котлеты, рубленые из курицы	100	19,8	10,3	15,9	232,0	III-46
	Бобовые отварные	180	21,5	6	44,6	318	IV-1
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) лето	200	1,40	0,00	29,00	119,40	VI -19
	Хлеб 1 сорт	40	3,2	0,4	19,3	94,0	X-5
	Хлеб «Отрубной»	50	4,0	1,5	22,5	119,5	X-5
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	140/25	9,0	16,0	33,0	307,0	IX-4
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	6,78	27,09	VI-30
	Фрукт (груша)	200	0,80	0,00	21,40	84,00	XII-3/1
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	XII-1
	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	I-7
	Гуляш из говядины	100\50	31,6	35,0	8,4	452,0	III-3
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	4,3	36,0	291,0	IV-6
	Чай с лимоном	200	0,7	0,0	10,3	41,6	VI-16
	Хлеб «Бородинский»	40	2,4	0,4	17,6	84,0	X-5
	Хлеб 1 сорт	50	4,0	0,5	24,2	117,5	X-5
	Зефир в шоколаде	54	1,20	6,60	36,60	213,80	X--21
Второй ужин	Кисломолочный продукт «Варенец»	200	5,8	5,0	9,0	110,0	VI-1
	Вафли промышленного производства	35	1,20	0,98	28,03	119,70	X-3

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова