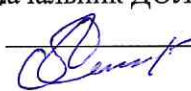


УТВЕРЖДАЮ
Начальник ДОЛ «Звёздный бриз»
 С. В. Лукьянцев

МЕНЮ

14 день оздоровительного заезда

Дата: 14.08.2026 г.

День недели: пятница

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	ХП 2
	Каша «Дружба»	200/5	6,60	8,30	35,10	241,00	ВП - 1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,70	98,70	VI - 8
	Хлеб «Ржано-пшеничный»	30	2,10	0,30	15,00	72,00	Х - 5
	Батон	60	4,8	1,8	34,2	174,0	Х - 5
Второй завтрак	Сок фруктовый яблочный индивидуальная упаковка	200	1,00	0,00	23,40	94,00	VI - 26
Обед	Мясо птицы отварное на супы	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 тушеная в сметанном соусе	100/42/25	20,9	13,4	4,2	221,3	III - 20
	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	IV - 4
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	12,20	49,00	VI - 21
	Хлеб 1 сорт	50	4,0	0,5	24,2	117,5	Х - 5
	Хлеб «Минский»	20	1,50	0,20	10,20	48,00	Х - 5
Полдник	Кукурузные хлопья	35	2,10	0,50	29,10	129,50	Х - 3
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117,0	VI - 27
	Фрукт (банан)	200	3,0	0,0	44,8	182,0	ВП - 3/1
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	ВП - 1
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,88	6,42	3,90	84,60	I - 8
	Котлета домашняя	90	13,5	18,9	10,8	261,0	III - 53
	Макароны изделия отварные с томатом	150	5,7	4,5	28,7	187,0	IV - 17
	Чай «Каркаде»	200	0,1	0,0	10,0	40,0	VI - 2
	Хлеб «Бородинский»	30	1,80	0,30	13,20	63,00	Х - 5
	Хлеб 1 сорт	40	3,20	0,40	19,30	94,00	Х - 5
Второй ужин	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	5,60	5,00	22,00	156,00	VI - 1
	Печенье сахарное промышленного производства	35	2,4	5,6	24,5	157,5	Х - 3

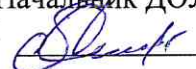
Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ДОЛ «Звёздный бриз»

 С. В. Лукьянцев

МЕНЮ

14 день оздоровительного заезда

Дата: 14.08.2026 г.

День недели: пятница

Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00	ХII - 2
	Каша «Дружба»	250/5	8,20	10,40	43,90	301,40	VII - 1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	10,40	43,90	301,40	VI - 8
	Хлеб «Ржано-пшеничный»	30	2,10	0,30	15,00	72,00	X - 5
	Батон	80	6,4	2,4	45,6	232,0	X - 5
Второй завтрак	Сок фруктовый яблочный индивидуальная упаковка	200	1,00	0,00	23,40	94,00	VI - 26
Обед	Мясо птицы отварное на супы	20	3,6	3,7	0,1	48,2	II - 3
	Суп из овощей	250	1,9	5,9	12,6	115,0	II - 6
	Рыба тушеная в сметанном соусе	120/50/30	25,0	16,0	5,0	265,0	III - 20
	Картофельное пюре	200	4,3	8,1	31,1	214,0	IV - 4
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	12,20	49,00	VI - 21
	Хлеб 1 сорт	60	4,7	0,6	29,0	141,0	X - 5
	Хлеб «Минский»	50	3,80	0,50	25,50	120,00	X - 5
Полдник	Кукурузные хлопья	35	2,10	0,50	29,10	129,50	X - 3
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117,0	VI - 27
	Фрукт (банан)	200	3,0	0,0	44,8	182,0	VII - 3/1
Ужин	Зелень свежая	2	0,1	0,0	0,1	0,7	VII - 1
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,80	10,70	6,50	141,00	I - 8
	Котлета домашняя	100	15,0	21,0	12,0	290,0	III - 53
	Макароны изделия отварные с томатом	180	6,8	6,6	34,4	224,4	IV - 17
	Чай «Каркаде»	200	0,1	0,0	10,0	40,0	VI - 2
	Хлеб «Бородинский»	40	2,40	0,40	17,60	84,00	X - 5
	Хлеб 1 сорт	60	4,70	0,60	29,00	141,00	X - 5
Второй ужин	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	5,60	5,00	22,00	156,00	VI - 1
	Печенье сахарное промышленного производства	35	2,4	5,6	24,5	157,5	X - 3

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова