

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

# МЕНЮ

20 день оздоровительного заезда

Дата: 20.08.2026 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 джемом                               | 30/10/20    | 2,93                 | 8,00  | 27,30 | 190,00                         | XI-1         |
|                | Каша молочная из смеси круп                      | 200/5       | 3,52                 | 4,90  | 22,18 | 146,90                         | VII-4        |
|                | Кофейный напиток с молоком                       | 200         | 2,80                 | 3,20  | 14,70 | 98,70                          | VI-8         |
|                | Батон                                            | 30          | 2,40                 | 0,90  | 17,10 | 87,00                          | X-5          |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30          | 2,10                 | 0,30  | 15,00 | 72,00                          | X-5          |
| Второй завтрак | Сок фруктовый яблочный индивидуальная упаковка   | 200         | 1,00                 | 0,00  | 23,40 | 94,00                          | VI-26        |
| Обед           | Суп картофельный с рыбой                         | 200         | 10,6                 | 3,3   | 5,4   | 93                             | II-8         |
|                | Биточки из говядины с луком                      | 90          | 13,73                | 16,74 | 7,38  | 227,50                         | III-57       |
|                | Рис припущенный                                  | 150         | 3,70                 | 5,40  | 37,70 | 215,00                         | IV-13-1      |
|                | Соус молочный                                    | 50          | 1,68                 | 3,45  | 4,61  | 56,00                          | V-1          |
|                | Компот из свежих яблок                           | 200         | 0,15                 | 0,00  | 12,23 | 49,00                          | VI-21        |
|                | Хлеб 1 сорт                                      | 30          | 2,40                 | 0,30  | 14,60 | 70,50                          | X-5          |
|                | Хлеб "Бородинский"                               | 20          | 1,20                 | 0,20  | 8,80  | 42,00                          | X-5          |
| Полдник        | Пудинг творожный запечённый со сгущенным молоком | 150\25      | 17,00                | 30,10 | 40,00 | 489,40                         | IX-3         |
|                | Напиток цитрусовый                               | 200         | 0,50                 | 0,30  | 16,80 | 69,00                          | VI-9         |
|                | Фрукт свежие (банан)                             | 200         | 3,00                 | 0,00  | 44,80 | 182,00                         | XII-3/1      |
| Ужин           | Зелень свежая                                    | 2           | 0,1                  | 0     | 0,1   | 0,7                            | XII-1        |
|                | Помидор свежий порционно                         | 60          | 0,50                 | 0,00  | 2,50  | 10,80                          | I-5          |
|                | Филе куриное (красное мясо) запеченное в сметане | 100         | 16,30                | 3,50  | 9,00  | 116,00                         | III-22       |
|                | Картофель отварной с зеленью                     | 200         | 4,10                 | 9,30  | 36,30 | 243,00                         | IV-23        |
|                | Чай зеленый                                      | 200         | 0,10                 | 0,00  | 10,00 | 40,60                          | VI-10        |
|                | Хлеб "Минский"                                   | 30          | 2,30                 | 0,30  | 15,30 | 72,00                          | X-5          |
|                | Хлеб 1 сорт                                      | 30          | 2,40                 | 0,30  | 14,60 | 70,50                          | X-5          |
| Второй ужин    | Кисломолочный продукт «Кефир»                    | 200         | 6,00                 | 5,00  | 8,00  | 100,00                         | VI-1         |
|                | Печенье сахарное промышленного производства      | 35          | 2,40                 | 5,60  | 24,50 | 157,50                         | X-3          |

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова

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

# МЕНЮ

20 день оздоровительного заезда

Дата: 20.08.2026 г.

День недели: четверг

Возрастная категория: 12-17 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 молочная из смеси круп                      | 250/5       | 4,40                 | 5,21  | 27,80 | 175,37                         | VII-4      |
|                | Кофейный напиток с молоком                       | 200         | 2,80                 | 3,20  | 14,70 | 98,70                          | VI-8       |
|                | Батон                                            | 50          | 4,00                 | 1,50  | 28,50 | 145,00                         | X-5        |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30          | 2,10                 | 0,30  | 15,00 | 72,00                          | X-5        |
| Второй завтрак | Сок фруктовый яблочный индивидуальная упаковка   | 200         | 1,00                 | 0,00  | 23,40 | 94,00                          | VI-26      |
| Обед           | Суп картофельный с рыбой                         | 250         | 13,2                 | 4,1   | 16,7  | 116,2                          | II-8       |
|                | Биточки из говядины с луком                      | 100         | 15,25                | 16,74 | 8,20  | 252,50                         | III-57     |
|                | Рис припущенный                                  | 180         | 4,40                 | 6,50  | 45,20 | 300,00                         | IV-13-1    |
|                | Соус молочный                                    | 50          | 1,68                 | 3,45  | 4,61  | 56,00                          | V-1        |
|                | Компот из свежих яблок                           | 200         | 0,15                 | 0,00  | 12,23 | 49,00                          | VI-21      |
|                | Хлеб 1 сорт                                      | 40          | 3,20                 | 0,40  | 19,30 | 94,00                          | 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 цитрусовый                               | 200         | 0,50                 | 0,30  | 16,80 | 69,00                          | VI-9       |
|                | Фрукт (банан)                                    | 200         | 3,00                 | 0,00  | 44,80 | 182,00                         | XII-3/1    |
| Ужин           | Зелень свежая                                    | 2           | 0,1                  | 0     | 0,1   | 0,7                            | XII-1      |
|                | Помидор свежий порционно                         | 100         | 0,90                 | 0,00  | 4,20  | 18,00                          | I-5        |
|                | Филе куриное (красное мясо) запеченное в сметане | 120         | 19,60                | 4,20  | 10,80 | 139,00                         | III-22     |
|                | Картофель отварной с зеленью                     | 230         | 4,70                 | 10,70 | 41,70 | 279,00                         | IV-23      |
|                | Чай зеленый                                      | 200         | 0,10                 | 0,00  | 10,00 | 40,60                          | VI-10      |
|                | Хлеб "Минский"                                   | 40          | 3,00                 | 0,40  | 20,40 | 96,00                          | X-5        |
|                | Хлеб 1 сорт                                      | 50          | 4,00                 | 0,50  | 24,20 | 117,50                         | X-5        |
| Второй ужин    | Кисломолочный продукт «Кефир»                    | 200         | 6,00                 | 5,00  | 8,00  | 100,00                         | VI-1       |
|                | Печенье сахарное промышленного производства      | 35          | 2,40                 | 5,60  | 24,50 | 157,50                         | X-3        |

Заведующий столовой



Е.Н. Загородникова