

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
Васильева Марина Андреевна

МЕНЮ

1 июля 2025 г.

лагерь лето



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Обед								
2008	101	СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	280	10,91	11,12	20,16	224,53	5,46
2011	270	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	10,09	17,46	8,83	232,80	0,00
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	7,98	6,66	36,09	235,81	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
Итого			880	33,36	35,62	106,43	879,37	12,44
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,71	70,53	15,01
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	238	0,00	0,00	0,02	0,10	0,00
Итого			438	4,35	5,50	51,93	279,13	15,01
Ужин								
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,11	3,69	74,88	16,72
2012	304	ПЛОВ	280	23,44	56,98	47,36	796,51	0,99
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,08	0,01	14,76	60,59	1,12
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			652	28,32	63,41	90,90	1 050,39	18,83
Ужин 2								
2008	435	ЙОГУРТ ДЕСЕРТНЫЙ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			230	7,99	6,85	45,62	284,72	1,26
Всего				74,02	111,38	294,88	2 493,61	47,54

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
Васильева Марина Андреевна/**МЕНЮ**

2 июля 2025 г.

лагерь лето



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	170	12,95	15,65	48,87	389,57	0,61
2011	6	БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ	100	7,80	18,58	25,22	299,64	0,00
2011	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	9,89	9,70	32,38	257,87	0,64
Итого			470	30,64	43,93	106,47	947,08	1,25
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК	270	12,93	28,33	26,44	413,73	8,37
2008	132	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ	270	28,08	55,43	38,65	766,68	19,73
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			860	45,39	84,14	106,44	1 366,64	35,08
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2008		БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00	15,00
2011	389	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	180	4,89	4,37	7,88	98,67	0,50
Итого			380	10,89	10,02	76,58	451,17	15,50
Ужин								
2011	19	САЛАТ С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ И ГОРОШКОМ	100	1,91	6,13	5,77	86,63	51,87
2012	439	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ)	270	0,31	9,56	0,44	89,19	0,01
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			642	6,20	16,01	46,22	355,79	53,02
Ужин 2								
2012	391	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	0,39	0,00	15,33	62,86	0,08
2012	473	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	70	9,34	4,95	80,09	401,95	0,00
Итого			270	9,73	4,95	95,42	464,81	0,08
Всего				102,85	159,05	431,13	3 585,49	104,93

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
Васильева Марина Андреевна/**МЕНЮ**
3 июля 2025 г.

лагерь лето

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,67	23,17	0,39	253,11	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	7,20	5,03	45,96	258,13	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,33	3,64	24,46	148,43	0,24
Итого			550	33,05	50,54	95,96	973,17	0,24
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,65	16,72	17,42
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КОЛБАСОЙ	270/21	9,31	11,69	20,63	225,29	4,96
2011	263	СВИНИНА С РИСОМ	250	32,53	76,92	76,32	1 129,55	4,55
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			861	46,43	89,06	139,21	1 548,02	26,93
Полдник								
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,49	15,00
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			400	4,52	3,14	71,79	336,91	16,60
Ужин								
2011	19	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ	100	1,42	6,10	4,71	80,14	26,07
2008	305	ГОЛУБЦЫ	200/50	0,58	0,72	3,45	23,15	1,33
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,80	203,00	0,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,08	0,01	14,76	60,59	1,12
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			772	9,60	13,44	80,81	485,29	28,52
Ужин 2								
2008		СНЕЖОК	200	6,80	5,00	11,00	122,00	1,40
2008		ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00
Итого			250	8,20	6,65	49,65	299,00	1,40
Всего				101,80	162,83	437,42	3 642,39	73,69

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
Васильева Марина Андреевна/**МЕНЮ**
4 июля 2025 г.

лагерь лето

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	155	21,20	23,22	63,96	552,39	1,22
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	7,99	7,87	31,20	229,31	0,48
Итого			445	40,04	49,79	120,31	1 095,20	1,70
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98
2011	62	БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	280	13,33	24,59	22,32	365,63	15,06
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	150	17,71	44,12	5,26	489,26	1,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,32	5,47	38,43	228,34	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			920	41,74	74,56	107,36	1 269,46	23,04
Полдник								
2008		ГРУША	150	0,60	0,45	15,45	70,49	7,50
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2011	389	СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			400	5,32	5,54	72,24	362,41	9,10
Ужин								
2008		САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,35	6,12	4,77	80,37	10,30
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ	280	22,27	57,96	36,53	762,17	32,43
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,08	0,01	14,76	60,59	1,12
Итого			652	27,52	64,40	81,15	1 021,54	43,85
Ужин 2								
2011	386	СНЕЖОК	200	6,60	4,85	10,67	118,34	0,56
2011	438	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	60	5,75	3,35	48,61	247,34	0,04
Итого			260	12,35	8,20	59,28	365,68	0,60
Всего				126,97	202,49	440,34	4 114,29	78,29

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

5 июля 2025 г.

лагерь лето

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ	250	16,91	21,99	61,13	510,88	0,90
2012		КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	50	7,28	15,51	1,12	173,15	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	14,53	58,11	0,00
Итого			575	28,14	47,30	101,93	946,64	0,90
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,88	17,59
2008	111	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	2,58	5,24	16,82	125,20	3,27
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	150	17,71	44,12	5,26	489,26	1,00
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3,72	8,52	38,82	246,90	0,00
2008		ХЛЕБ	100	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
Итого			955	28,60	58,33	103,18	1 054,70	21,86
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,51	15,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			400	4,52	3,14	71,79	336,93	16,60
Ужин								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	120	1,35	7,31	5,27	94,59	88,62
2012	443	ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА КАРТОФЕЛЬ	280	0,04	6,10	0,06	55,28	0,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,08	0,01	14,76	60,59	1,12
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			672	5,29	13,73	45,18	328,87	89,74
Ужин 2								
2012	460	БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	60	8,57	8,46	66,43	375,87	0,00
2012	391	ЧАЙ черный	200	3,88	0,00	22,67	106,16	0,80
Итого			260	12,45	8,46	89,10	482,03	0,80
Всего				79,00	130,96	411,18	3 149,17	129,90

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
Васильева Марина Андреевна**МЕНЮ**

6 июля 2025 г.

лагерь лето

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2011	212	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	150/42	23,09	44,19	13,00	543,15	0,48
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2012	436	КАКАО	200	4,69	4,37	20,73	142,35	0,24
Итого			482	38,63	67,26	58,88	999,00	0,72
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	14,36	33,34	14,16	416,01	18,59
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	180	25,62	13,56	28,83	362,64	14,96
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	7,51	13,69	28,13	266,86	10,40
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
Итого			900	51,87	60,97	112,47	1 231,74	50,93
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2008		ГРУША	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			370	3,07	2,60	49,92	237,32	9,10
Ужин								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,88	17,59
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	160	23,98	21,90	3,01	304,72	0,02
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	7,93	10,10	29,08	240,08	10,61
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,08	0,01	14,76	60,59	1,12
Итого			652	36,58	32,46	74,61	740,68	29,34
Ужин 2								
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2011	386	СНЕЖОК НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	6,80	5,00	11,00	122,00	1,40
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14
Итого			472	9,91	7,36	63,42	366,56	2,54
Всего				140,06	170,65	359,30	3 575,30	92,63

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
Васильева Марина Андреевна/**МЕНЮ**

7 июля 2025 г.

лагерь лето



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	210	15,13	20,92	54,11	467,09	0,80
2012		КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	40	5,83	12,44	0,89	138,86	0,00
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2012	436	КАКАО	200	1,06	0,66	19,81	90,09	0,00
Итого			510	25,97	43,82	99,96	900,54	0,80
Обед								
2011	118.2	СУП С КЛЕЦКАМИ КУРИНЫЙ	250	11,77	14,08	14,12	230,05	0,96
2011	266	КОТЛЕТЫ ПОЛУФАБРИКАТ	100	10,09	17,46	8,83	232,80	0,00
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	205	6,25	5,64	28,24	188,38	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			805	31,93	37,49	90,80	827,69	0,96
Полдник								
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,51	15,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			400	5,32	5,69	71,49	362,43	16,60
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ	280	22,26	57,55	36,51	758,29	32,44
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,08	0,01	14,76	60,59	1,12
Итого			627	30,17	58,21	101,88	1 058,95	34,81
Ужин 2								
2008	435	ЙОГУРТ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
2012	391	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	0,39	0,00	16,94	69,32	0,08
2012	473	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	70	9,34	4,95	80,09	401,95	0,00
Итого			450	14,77	9,45	105,15	572,99	1,34
Всего				108,16	154,66	469,28	3 722,60	54,51

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
/Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

8 июля 2025 г.

лагерь лето



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ	130	22,79	15,37	21,64	320,44	0,2
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,47	4,23	25,48	159,04	0,24
Итого			420	38,11	38,30	72,27	792,98	0,49
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98
2008	90	РАССОЛЬНИК	270	17,69	37,99	36,17	559,03	11,04
2012	301	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	120	17,65	17,85	0,00	230,86	0,72
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,80	203,00	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
Итого			860	43,42	62,52	110,32	1 179,12	18,74
Полдник								
2008		ГРУША	150	0,60	0,45	15,45	70,49	7,50
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			380	3,34	2,05	57,54	263,71	9,10
Ужин								
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ГОРОШКОМ	100	1,34	6,04	3,91	75,73	14,18
2012	439	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	250	0,08	12,01	0,12	108,83	0,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,08	0,01	14,76	60,59	1,12
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			622	5,32	18,37	43,88	363,56	15,30
Ужин 2								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2008	435	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Итого			210	7,29	7,44	30,44	226,82	1,26
Всего				97,48	128,68	314,45	2 826,19	44,89

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"

Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

9 июля 2025 г.

лагерь лето

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	170	11,76	13,65	50,68	373,59	0,43
2012		КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	40	5,83	12,44	0,89	138,86	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,02	0,00	14,56	58,28	0,00
Итого			485	21,56	35,89	91,28	775,23	0,43
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,88	17,59
2011	86	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ	270	12,82	13,99	18,36	251,86	10,92
2012	285	ТЕФТЕЛИ ПОЛУФАБРИКАТ	100	0,00	3,70	0,00	33,22	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	7,93	10,10	29,08	240,08	10,61
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			840	25,34	28,24	84,88	699,15	39,12
Полдник								
2008		БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00	15,00
2008		КОНФЕТЫ	50	0,75	3,60	40,90	199,50	0,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			400	3,97	4,54	91,99	426,92	16,60
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,00
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	11,15	11,58	3,33	175,13	8,37
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	28,25	112,97	0,00
Итого			590	21,03	16,76	89,71	607,28	15,35
Ужин 2								
1996	701	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	5,87	12,85	1,34	144,64	0,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,08	0,01	14,76	60,59	1,12
			322	5,95	12,86	16,10	205,23	1,12
Итого				77,85	98,29	373,96	2 713,81	72,62
Всего								

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
Васильева Марина Андреевна/**МЕНЮ**

10 июля 2025 г.

лагерь лето 2

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2011	212	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	170/42	25,38	52,88	13,18	631,34	0,47
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/20/10	4,71	4,85	17,34	132,63	0,32
Итого			532	40,94	76,43	55,67	1 077,47	0,79
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,88	17,59
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	10,70	25,08	10,35	311,28	13,48
2008	260	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	200	16,85	20,55	18,81	328,12	9,12
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
Итого			770	32,14	46,08	71,44	832,74	40,19
Полдник								
2008		БАНАН	150	2,25	0,75	31,52	144,08	15,01
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			400	6,97	5,84	88,31	436,00	16,61
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2012	304	ПЛОВ	280	23,62	56,76	48,17	798,43	1,11
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	56,01	224,01	0,00
Итого			580	27,84	57,12	130,12	1 147,35	3,61
Ужин 2								
2008		ЗЕФИР	30	0,24	0,03	23,94	97,80	0,00
2008	435	СНЕЖОК	200	6,60	4,85	10,67	118,34	0,56
Итого			230	6,84	4,88	34,61	216,14	0,56
Всего				114,73	190,35	380,15	3 709,70	61,76

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"

(Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

11 июля 2025 г.

лагерь лето 2



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	220	35,76	47,12	80,16	893,45	2,33
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2012		КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	40	5,83	12,44	0,89	138,86	0,00
2008		БАТОН	80	6,16	2,40	40,08	207,20	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,81	0,00	23,58	97,51	0,00
Итого			550	48,66	70,26	144,81	1 412,02	2,33
Обед								
2011	86	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ	310	17,35	19,39	20,93	329,00	12,10
2008	304	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	200/50	0,58	0,72	3,45	23,15	1,33
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,80	203,00	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
Итого			1080	29,82	27,10	123,62	859,79	20,41
Полдник								
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,51	15,00
2008		КОНФЕТЫ	60	0,87	4,19	47,61	232,22	0,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			410	2,44	4,98	81,90	386,15	16,60
Ужин								
2012	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,12	6,14	4,66	80,40	18,95
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ	280	22,27	57,96	36,53	762,17	32,43
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,08	0,01	14,76	60,59	1,12
Итого			702	31,10	64,73	106,13	1 139,98	52,50
Ужин 2								
2008		ЙОГУРТ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
2008		КОНФЕТЫ	50	0,00	0,00	45,30	181,20	0,00
Итого			230	5,04	4,50	53,42	282,92	1,26
Всего				117,06	171,57	509,88	4 080,86	93,10

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

12 июля 2025 г.

лагерь лето 2

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	275	САРЕДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	100	9,99	16,68	1,46	195,94	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	210	9,74	7,43	62,26	355,21	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008		ХЛЕБ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	0,00
2012	436	КАКАО	200	4,58	4,30	20,69	141,01	0,24
Итого			630	37,41	46,11	124,65	1 065,62	0,24
Обед								
2011	62	БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	280	11,06	13,68	18,03	240,25	12,81
2012	301	КУРИНЫЙ ОКOROЧЕК ЗАПЕЧЕННЫЙ	170	39,19	39,61	0,00	512,42	1,60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,88	17,59
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	105	5,26	7,99	19,67	172,29	7,28
Итого			925	63,91	62,04	105,07	1 236,71	39,28
Полдник								
2008		ГРУША	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
2008		КОНФЕТЫ	50	0,75	3,60	40,90	199,50	0,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			400	2,32	4,24	75,94	353,42	9,10
Всего				103,64	112,39	305,66	2 655,75	48,62