

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
Васильева Марина Андреевна/**МЕНЮ**
2 августа 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	10,88	11,08	20,46	225,24	5,46
2011	270	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	150	15,13	35,88	13,24	436,40	0,00
2011	251	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,76	5,36	3,67	66,65	2,30
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			980	39,13	69,36	114,81	1 150,33	14,74
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 С КУКУРУЗОЙ	120	3,35	7,47	9,94	121,83	22,66
2012	304	ПЛОВ	300	26,64	61,15	57,60	889,48	6,03
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			692	33,89	68,94	107,39	1 190,31	29,81
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				85,36	140,65	319,75	2 904,49	60,82

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
(Васильева Марина Андреевна)**МЕНЮ**
3 августа 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	0,6
2011	6	БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ	100	7,65	19,58	25,72	310,14	0,00
2011	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16
Итого			470	23,89	38,53	98,73	839,39	0,77
Обед								
2011	62	БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	280	13,33	24,59	22,32	365,63	15,06
2008	132	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	270	28,27	55,45	39,54	771,10	19,85
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			870	45,98	80,42	103,21	1 322,96	41,89
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	СНЕЖОК	200	6,60	4,85	10,67	118,34	0,56
Итого			400	12,60	10,50	79,37	470,84	15,56
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				98,40	150,41	422,95	3 453,79	111,32

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
Васильева Марина Андреевна/**МЕНЮ**
4 августа 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	150	16,00	34,76	0,58	379,54	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	7,20	5,03	45,96	258,13	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
2011	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16
Итого			570	30,44	52,89	95,83	981,85	0,16
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,65	16,72	17,42
2008	111	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/60	1,98	5,16	17,72	125,54	3,28
2011	263	ТЕФТЕЛИ С ПШЕНИЧНОЙ КАШЕЙ	250	12,24	20,68	70,93	520,20	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			880	18,81	26,29	130,91	838,92	25,25
Полдник								
2008		КОНФЕТЫ	50	0,75	3,60	40,90	199,50	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,70	4,70	36,55	203,50	0,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			300	5,42	8,49	97,04	486,42	1,60
Ужин								
2011	19	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ	150	2,22	9,27	7,01	121,69	20,61
2011	251	СВИНИНА В СОУСЕ ТОМАТНОМ	150	15,91	42,17	11,55	490,43	3,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,80	203,00	0,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,19	0,02	15,14	64,88	3,20
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			722	25,84	58,07	91,59	998,41	26,81
Ужин 2								
2008		СНЕЖОК	200	6,80	5,00	11,00	122,00	1,40
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,70	4,70	36,55	203,50	0,00
Итого			250	10,50	9,70	47,55	325,50	1,40
Всего				91,01	155,44	462,92	3 631,10	55,22

Утверждаю

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

директор

МЕНЮ

5 августа 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
2008	90	РАССОЛЬНИК	270	13,62	28,41	30,17	432,50	8,91
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	150	18,18	44,12	7,10	499,15	2,80
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,20	5,30	39,62	231,15	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			910	42,38	78,21	118,24	1 349,03	18,69
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
2008		ЧАЙ	200	40,00	0,00	84,00	496,00	20,00
Итого			600	45,32	5,54	156,24	858,41	29,10
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	22,02	57,83	34,63	752,23	29,87
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	27,27	64,27	79,25	1 011,60	41,29
Ужин 2								
2011	386	ЙОГУРТ	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56
2008		КОНФЕТЫ	50	0,75	3,60	40,90	199,50	0,00
Итого			250	6,18	8,45	49,65	309,13	0,56
Всего				161,19	206,26	523,69	4 623,37	91,34

Утверждаю

директор

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

/Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

6 августа 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	10,76	15,64	51,15	388,17	0,48
2012		СЫР	50	11,28	14,34	0,00	176,94	0,14
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	25,99	39,78	90,83	827,72	0,62
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	1,50	6,60	4,20	84,51	7,73
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КОЛБАСОЙ И СОСИСКАМИ	270/21	11,43	16,31	20,72	275,70	4,96
2011	263	СВИНИНА ТУШЕНАЯ	150	15,88	54,93	6,76	585,92	2,74
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	4,80	8,68	50,33	298,68	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			1031	37,43	86,83	121,62	1 421,27	15,43
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,70	4,70	36,55	203,50	0,00
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			300	5,42	8,49	97,04	486,42	1,60
Ужин								
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ОГУРЦОМ	150	2,82	15,32	9,79	191,39	34,03
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
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ	150	23,44	33,08	8,75	426,69	2,30
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	155	4,67	5,22	21,06	149,67	0,00
Итого			727	34,83	53,94	79,45	946,75	37,45
Ужин 2								
2012	391	ЧАЙ черный	200	3,88	0,00	22,67	106,16	0,80
2011	438	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	60	5,95	3,48	58,40	288,76	0,09
Итого			260	9,83	3,48	81,07	394,92	0,89
Всего				113,50	192,52	470,01	4 077,08	55,99

Утверждаю

директор

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

Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

7 августа 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	170/42	22,99	41,58	8,11	499,24	0,27
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	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16
Итого			472	30,23	54,68	57,40	843,42	0,43
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	17,41	31,35	14,16	409,97	19,17
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	180	24,71	13,95	18,59	322,16	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	54,01	59,37	102,23	1 185,22	51,51
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
2008		КОНФЕТЫ	150	2,25	10,80	122,70	598,50	0,00
Итого			370	4,72	12,95	157,17	765,32	1,60
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	160	23,98	31,59	3,01	391,92	0,02
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,97	4,83	44,50	249,39	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	58,15	232,55	0,00
Итого			610	35,17	36,78	131,60	998,77	2,52
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				134,04	171,14	511,82	4 159,29	58,60

Утверждаю

директор

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

МЕНЮ

9 августа 2025

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	140	27,06	27,68	27,58	472,89	0,4
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
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2011	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16
Итого			430	41,20	49,68	76,87	926,07	0,60
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98
2011	62	СВЕКОЛЬНИК	280	8,70	21,24	16,75	293,69	7,77
2012	301	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	120	19,42	19,63	0,00	253,95	0,79
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,78	6,21	50,31	276,22	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			870	37,28	47,46	108,41	1 010,09	15,54
Полдник								
2008		КОНФЕТЫ	50	0,75	3,60	40,90	199,50	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,70	4,70	36,55	203,50	0,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			300	5,42	8,49	97,04	486,42	1,60
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	435	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
2012	460	БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	60	9,61	9,40	67,24	392,18	0,06
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14
Итого			462	14,81	13,91	90,28	555,46	2,46
Всего				104,03	137,91	416,48	3 341,60	35,50

Утверждаю

директор

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

Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

10 августа 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 МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	170	10,81	11,97	50,78	355,14	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	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16
Итого			470	23,88	37,51	100,96	838,18	0,59
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,88	17,59
2011	86	СУП КУРИНЫЙ С ГРЕЧКОЙ	270	12,18	15,50	18,52	262,19	5,26
2011	263	СВИНИНА ТУШЕНАЯ	130	14,02	47,69	7,44	515,81	2,38
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	10,55	13,45	38,75	319,74	14,14
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			920	41,34	77,09	106,99	1 291,08	39,37
Полдник								
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			250	1,72	3,79	60,49	282,92	1,60
Ужин								
2012	17	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,00	5,06	2,33	59,05	11,56
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,00
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	200	18,78	19,36	6,47	297,14	14,18
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14
Итого			722	29,26	29,54	80,11	727,16	26,88
Ужин 2								
1996	701	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	120	15,76	23,50	33,36	408,94	0,10
2011	377	СНЕЖОК	200	6,60	4,85	10,67	118,34	0,56
Итого			320	22,36	28,35	44,03	527,28	0,66
Всего				118,56	176,28	392,58	3 666,62	69,10

Утверждаю

директор

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

Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

11 августа 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	22,91	41,67	8,05	499,28	0,26
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	132,64	0,32
Итого			532	38,47	65,22	50,54	945,42	0,58
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,87	17,58
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	10,67	25,02	10,34	310,55	13,45
2008	260	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	200	16,84	20,45	18,85	327,38	9,10
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	32,10	45,92	71,47	831,26	40,13
Полдник								
2008		БАНАН	150	2,25	0,75	31,51	144,07	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	88,30	435,99	16,61
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2012	304	ПЛОВ	280	24,21	57,05	54,33	828,03	1,09
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	28,43	57,41	136,28	1 176,95	3,59
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
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			280	9,79	7,23	72,11	399,14	0,56
Всего				115,76	181,62	418,70	3 788,76	61,47

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
Васильева Марина Андреевна/**МЕНЮ**
12 августа 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	САРЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	150	14,99	25,03	2,18	293,91	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	8,10	7,94	26,41	211,28	0,48
Итого			680	45,93	58,10	131,09	1 233,86	0,48
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2011	62	БОРЩ С МЯСОМ	280	9,19	21,27	18,03	301,29	12,81
2012	301	КУРИНЫЙ ОКОРОЧЕК ЗАПЕЧЕННЫЙ	170	39,19	39,61	0,00	512,42	1,60
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	105	5,26	7,99	19,67	172,29	7,28
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
Итого			895	61,59	69,53	103,08	1 286,07	23,69
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				109,84	131,87	310,11	2 873,35	33,27