

Утверждаю

директор

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

МЕНЮ

1 июня 2025 г.

лагерь лето



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98
2011	270	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	10,09	17,46	8,83	232,80	0,00
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,42	6,13	24,49	174,61	0,00
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008	101	СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	280	10,93	11,18	20,25	225,49	5,47
Итого			930	34,63	35,46	115,17	918,19	12,45
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,48	15,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	3,20
Итого			380	3,82	3,54	61,66	302,28	18,20
Ужин								
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,22	3,69	75,93	16,72
2012	304	ПЛОВ	280	23,61	57,04	48,19	800,97	1,10
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,08	0,01	14,76	60,61	1,11
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
Итого			702	32,30	63,89	116,82	1 174,33	18,93
Ужин 2								
2008	435	ЙОГУРТ ДЕСЕРТНЫЙ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
2008		ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00
Итого			230	6,44	6,15	46,77	278,72	1,26
Всего				77,19	109,04	340,42	2 673,52	50,84

Утверждаю

директор

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

МЕНЮ

2 июня 2025 г.

лагерь лето



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти- ческая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во- ды, г		
Завтрак								
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,67	23,19	0,39	253,27	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155	3,83	4,55	23,26	149,33	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2008		БАТОН	80	6,16	2,40	40,08	207,20	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	24,43	148,28	0,24
Итого			575	31,99	50,98	88,26	942,08	0,24
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КОЛБАСОЙ	270/21	9,31	11,61	20,62	224,56	4,95
2011	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	220	26,49	67,69	36,62	863,19	17,08
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
Итого			881	43,99	79,99	118,84	1 373,04	29,01
Полдник								
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	20,99	95,97	10,00
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			350	5,42	3,04	78,08	362,39	11,60
Ужин								
2008	305	ГОЛУБЦЫ	200/50	0,64	0,89	3,75	26,20	1,45
2011	19	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ	100	0,57	6,15	1,85	65,62	9,86
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,08	0,01	14,76	60,61	1,11
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
Итого			667	8,92	7,67	70,54	389,25	12,42
Ужин 2								
2008	435	СНЕЖОК	200	6,80	5,00	11,00	122,00	1,40
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,95	6,83	28,57	191,34	0,01
Итого			250	10,75	11,83	39,57	313,34	1,41
Всего				101,07	153,51	395,29	3 380,10	54,68

Утверждаю

директор

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

В. Васильева /Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

3 июня 2025 г.

лагерь лето



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	170	12,96	15,72	39,73	353,65	0,62
2011	6	БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ	100	8,82	18,65	31,37	328,96	0,00
2011	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16
Итого			470	25,07	37,67	95,24	822,29	0,78
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98
2008	132	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ	270	28,07	55,37	38,64	766,09	19,72
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ	100	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ Л.Б.	270	12,70	28,24	25,57	408,35	7,46
Итого			910	45,53	84,02	103,23	1 353,16	34,16
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,48	15,00
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	362,40	16,60
Ужин								
2012	439	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ)	270	0,26	1,58	0,37	16,90	0,01
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,55	1,13
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,86	17,56
Итого			662	8,82	2,35	68,14	332,13	18,70
Ужин 2								
2012	391	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	0,39	0,00	15,33	62,86	0,08
1996	701	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	9,69	14,30	30,01	287,67	0,00
Итого			300	10,08	14,30	45,34	350,53	0,08
Всего				94,82	144,03	383,44	3 220,51	70,32

Утверждаю

директор

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

МЕНЮ

4 июня 2025 г.
лагерь лето



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	442	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	200	0,49	2,91	0,68	31,04	0,02
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	80	6,16	2,40	40,08	207,20	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,33	3,64	29,27	167,64	0,24
Итого			520	17,98	26,15	70,13	589,88	0,26
Обед								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	280	10,22	3,83	18,38	149,30	7,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	150	17,70	44,13	5,21	489,19	1,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ.ОТВАРНЫЕ	170	6,32	5,47	38,43	228,31	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
Итого			970	42,43	54,12	123,62	1 152,09	14,98
Полдник								
2008		ГРУША	150	0,60	0,45	15,46	70,54	7,50
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	5,54	72,25	362,46	9,10
Ужин								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,86	17,56
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,08	0,01	14,76	60,61	1,11
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ	280	22,26	57,80	36,54	760,70	32,44
Итого			672	30,74	58,57	104,15	1 074,99	51,11
Ужин 2								
2011	386	СНЕЖОК	200	6,80	5,00	11,00	122,00	1,40
2011	438	БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	60	4,89	3,29	30,19	169,71	0,00
Итого			260	11,69	8,29	41,19	291,71	1,40
Всего				108,16	152,67	411,34	3 471,13	76,85

Утверждаю

директор

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

МЕНЮ

5 июня 2025 г.

лагерь лето



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ	250	16,85	18,82	52,37	447,06	0,90
2012		КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	50	7,28	15,53	1,12	173,38	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008		БАТОН	80	6,16	2,40	40,08	207,20	0,00
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,54	58,14	0,00
Итого			605	30,40	45,05	108,21	960,78	0,90
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,86	17,56
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	150	17,70	44,13	5,21	489,19	1,00
2012	415	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	5,98	0,85	36,49	177,66	0,00
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	270	11,54	27,55	11,14	340,50	14,51
Итого			970	43,62	73,29	115,37	1 299,73	33,07
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2008		БАНАН	150	2,25	0,75	31,51	144,04	15,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			400	6,17	3,29	88,60	410,46	16,60
Ужин								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	120	1,34	7,31	4,55	91,53	77,51
2012	443	ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА КАРТОФЕЛЬ	280	0,04	6,15	0,06	55,72	0,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,08	0,01	14,76	60,61	1,11
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
Итого			722	9,09	14,09	69,55	444,68	78,62
Ужин 2								
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,95	6,83	28,57	191,34	0,01
2012	391	ЧАЙ черный	200	0,10	0,00	13,33	53,72	0,02
Итого			250	4,05	6,83	41,90	245,06	0,03
Всего				93,33	142,55	423,63	3 360,71	129,22

Утверждаю

директор

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

МЕНЮ

6 июня 2025 г.

лагерь лето



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2011	212	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	150/42	23,00	36,13	12,84	469,64	0,48
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2008		БАТОН	80	6,16	2,40	40,08	207,20	0,00
2012	436	КАКАО	200	4,69	4,37	20,73	142,35	0,24
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
Итого			512	40,85	60,10	73,75	1 003,19	0,72
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98
2008	101	СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	280	10,90	11,14	20,55	226,20	5,47
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	180	22,16	13,66	4,89	255,31	14,99
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,24	5,44	35,49	216,58	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
Итого			1000	47,49	30,93	122,53	983,38	27,44
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2008		ГРУША	150	0,60	0,45	15,44	70,47	7,50
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			380	3,82	3,58	57,35	278,99	9,10
Ужин								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,86	17,56
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,08	0,01	14,76	60,61	1,11
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	160	23,99	21,90	2,97	304,46	0,02
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,80	203,00	0,00
Итого			702	36,17	28,97	103,38	821,75	18,69
Ужин 2								
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2011	386	СНЕЖОК НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	6,80	5,00	11,00	122,00	1,40
Итого			230	8,57	6,41	33,50	231,80	1,40
Всего				136,90	129,99	390,51	3 319,11	57,35

Утверждаю

директор

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

МЕНЮ

7 июня 2025 г.

лагерь лето



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	210	26,88	33,04	64,61	667,20	1,60
2012		КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	40	5,81	12,41	0,89	138,46	0,00
2008		БАТОН	80	6,16	2,40	40,08	207,20	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2012	436	КАКАО	200	1,05	0,65	19,80	89,91	0,00
Итого			540	40,00	56,80	125,48	1 177,77	1,60
Обед								
2011	266	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100	10,09	11,64	9,70	183,91	0,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,80	203,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
2008	111	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	2,48	3,32	16,16	104,71	3,00
Итого			825	23,90	21,88	118,52	767,14	3,00
Полдник								
2008		АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	89,99
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			380	4,57	3,43	54,06	273,02	91,59
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ СО СВИНИНОЙ	270	19,35	65,30	31,94	794,23	16,19
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,08	0,01	14,76	60,61	1,11
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
Итого			617	27,26	65,96	97,31	1 094,91	18,55
Ужин 2								
2008	435	ЙОГУРТ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
2011	438	БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	60	4,89	3,29	30,19	169,71	0,00
Итого			240	9,93	7,79	38,31	271,43	1,26
Всего				105,66	155,86	433,68	3 584,27	116,00

Утверждаю

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

директор

МЕНЮ

8 июня 2025 г.

лагерь лето



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ	130	22,74	15,32	21,50	319,29	0,25
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	80	6,16	2,40	40,08	207,20	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,44	4,21	25,47	158,70	0,24
Итого			450	40,34	39,13	87,15	869,19	0,49
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98
2008	98	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	11,97	11,33	18,92	225,61	6,60
2012	301	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	120	17,66	17,86	0,00	230,98	0,72
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,48	4,65	34,96	203,72	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,16	92,62	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
Итого			890	43,30	34,53	128,96	999,52	14,30
Полдник								
2008		ГРУША	150	0,60	0,45	15,46	70,54	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	57,55	263,76	9,10
Ужин								
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ГОРОШКОМ	100	1,34	6,16	3,92	76,77	14,20
2012	439	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,08	0,01	14,76	60,61	1,11
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
Итого			672	9,05	6,79	68,86	374,20	15,31
Ужин 2								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2008	435	СНЕЖОК	200	6,80	5,00	11,00	122,00	1,40
Итого			230	9,05	7,94	33,32	247,10	1,40
Всего				105,08	90,44	375,84	2 753,77	40,60

Утверждаю

директор

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

МЕНЮ

9 июня 2025 г.

лагерь лето



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	220	25,61	33,96	56,58	638,44	1,68
2012		КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	40	5,81	12,41	0,89	138,46	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008		БАТОН	80	6,16	2,40	40,08	207,20	0,00
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,02	0,00	14,56	58,31	0,00
Итого			565	37,70	57,07	112,21	1 117,41	1,68
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,86	17,56
2011	86	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ	270	12,80	13,85	18,35	250,58	10,91
2012	285	КОТЛЕТЫ ПОЛУФАБРИКАТ	100	10,09	21,10	8,83	265,50	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
Итого			890	34,89	40,31	127,41	1 014,46	28,47
Полдник								
2008		АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00
2008		КОНФЕТЫ	50	1,35	0,00	41,15	170,00	0,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			400	3,67	0,49	72,89	317,92	91,60
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	28,16	112,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,00
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	16,38	13,25	4,35	221,31	12,22
Итого			640	30,07	18,74	115,73	771,50	19,20
Ужин 2								
1996	701	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	9,69	14,30	30,01	287,67	0,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,08	0,01	14,76	60,61	1,11
Итого			322	9,77	14,31	44,77	348,28	1,11
Всего				116,10	130,92	473,01	3 569,57	142,06

Утверждаю

директор

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

МЕНЮ
10 июня 2025 г.
лагерь лето



Сбор-н ик рецеп-т ур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	14,12	16,53	35,10	347,39	0,72
2011	16	КОЛБАСА ИЛИ ВЕТЧИНА (ПОРЦИЯМИ)	50	7,51	16,01	1,15	178,74	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2008		БАТОН	80	6,16	2,40	40,08	207,20	0,00
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,85	2,43	25,78	136,68	0,16
Итого			540	30,74	45,67	102,21	945,01	0,88
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,86	17,56
2012	301	КУРИНЫЙ ОКORОЧЕК ЗАПЕЧЕННЫЙ	170	39,20	39,63	0,00	512,63	1,60
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	8,96	11,45	32,93	271,92	12,02
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
2011	62	БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	280	11,02	13,48	17,62	236,61	12,49
Итого			990	67,58	65,32	113,08	1 313,54	43,67
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,48	15,00
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			400	5,32	5,69	71,49	362,40	16,60
Всего				103,64	116,68	286,78	2 620,95	61,15