

Утверждаю

директор

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

16 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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,79	6,99
2008	101	СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	280	10,88	11,11	20,39	225,34	5,46
2011	270	ТЕФТЕЛИ	150	0,00	9,69	0,00	87,20	0,00
2011	251	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,75	5,43	3,67	67,40	2,31
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	7,96	6,82	36,00	236,88	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	14,70	58,77	0,00
Итого			980	23,97	33,43	101,60	803,79	14,76
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,00
2008		БАНАН	150	2,25	0,75	31,52	144,10	15,01
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			410	7,72	6,82	95,75	477,72	16,61
Ужин								
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С КУКУРУЗОЙ	120	3,35	7,37	9,92	120,67	22,67
2012	304	ПЛОВ	300	26,61	61,23	57,54	889,87	6,05
2011	377	ЧАЙ	200/15/7	0,02	0,00	14,75	59,04	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			692	33,80	68,91	107,30	1 187,99	28,72
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
2011	377	ЧАЙ	200/15	0,02	0,00	14,75	59,04	0,00
Итого			445	8,01	6,85	60,37	343,76	1,26
Всего				73,50	116,01	365,02	2 813,26	61,35

Утверждаю

директор

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

/Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

17 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	13,00	15,76	49,19	392,10	0,62
2011	6	БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ	100	7,64	19,54	25,72	309,76	0,00
2011	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,30	3,30	24,23	140,13	0,16
Итого			470	23,94	38,60	99,14	841,99	0,78
Обед								
2011	62	БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	280	13,36	24,67	22,42	366,98	15,11
2008	132	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	270	28,28	55,67	39,56	773,23	19,84
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,79	6,99
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,70	58,77	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			870	46,02	80,72	103,62	1 327,18	41,94
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
2008		ГРУША	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			400	5,32	5,54	72,24	362,42	9,10
Ужин								
2011	19	САЛАТ С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ И ГОРОШКОМ	100	1,90	6,10	5,77	86,36	51,83
2012	439	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ)	270	0,31	9,56	0,45	89,23	0,01
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2011	377	ЧАЙ	200/15	0,02	0,00	14,75	59,04	0,00
Итого			635	6,05	15,97	46,06	353,04	51,84
Ужин 2								
2012	391	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	0,39	0,00	15,51	63,58	0,08
2012	473	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	70	9,47	5,00	80,14	403,09	0,00
Итого			270	9,86	5,00	95,65	466,67	0,08
Всего				91,19	145,83	416,61	3 351,30	103,74

Утверждаю

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

директор

МЕНЮ

18 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	СОСИКИ ОТВАРНЫЕ	150	16,00	34,76	0,58	379,61	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	7,18	4,99	45,88	257,41	0,00
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	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
2011	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,30	3,30	24,23	140,13	0,16
Итого			600	37,33	61,75	95,84	1 090,65	0,16
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,77	0,14	2,65	16,72	17,42
2008	111	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/60	1,97	5,33	17,67	126,90	3,28
2011	263	ТЕФТЕЛИ С ПШЕНИЧНОЙ КАШЕЙ	250	12,27	20,68	71,04	520,82	4,58
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,70	58,77	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			880	18,83	26,46	131,15	841,62	25,28
Полдник								
2008		БАНАН	150	2,25	0,75	31,52	144,10	15,01
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	92,01	427,02	16,61
Ужин								
2011	19	САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ	150	2,21	9,10	7,00	120,15	20,61
2011	251	СВИНИНА В СОУСЕ ТОМАТНОМ	150	15,93	42,22	11,54	490,87	3,00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,44	6,27	46,64	260,69	0,00
2011	377	ЧАЙ	200/15	0,02	0,00	14,75	59,04	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			715	26,42	57,90	105,02	1 049,16	23,61
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				94,75	157,30	473,67	3 707,45	67,06

Утверждаю

директор

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

Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

19 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	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	27,42	20,78	41,09	466,17	0,58
2008	14	КОЛБАСА ПОЛУКОПЧЕНАЯ	30	4,51	9,62	0,69	107,41	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
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2012	436	КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	3,15	3,12	35,95	185,31	0,12
Итого			470	45,93	52,22	102,88	1 072,39	0,70
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2011	62	БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	280	16,00	26,94	22,42	397,98	15,11
2012	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	200	1,41	6,74	5,90	89,97	0,03
2012	415	КАША РИСОВАЯ	200	4,78	6,02	50,32	274,57	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,70	58,77	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			970	26,33	40,05	119,11	944,90	17,14
Полдник								
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,69	70,47	14,99
2008		КОНФЕТЫ	60	0,90	4,32	49,08	239,40	0,00
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
Итого			410	2,47	5,11	83,36	393,29	16,59
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,20	0,03	0,43	3,27	1,26
2008	260	АЗУ ПО ТАТАРСКИ	280	23,70	36,55	26,99	532,45	12,88
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	14,95	61,39	1,14
Итого			627	31,61	37,21	92,55	833,93	15,28
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
2008		ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00
Итого			430	6,83	6,15	63,71	348,04	1,34
Всего				113,17	140,74	461,61	3 592,55	51,05

Утверждаю

директор

МБОУ ДО "СЮТ" туристско-спорт. база "Волна"
Васильева Марина Андреевна/**МЕНЮ**
20 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	23,03	41,84	8,16	501,88	0,27
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2012		СЫР	50	11,26	14,32	0,00	176,70	0,14
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,01	0,00	14,73	58,93	0,00
Итого			537	38,25	65,96	48,04	942,01	0,41
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	1,51	6,57	4,22	84,32	7,75
2008	90	РАССОЛЬНИК	270	13,67	28,59	30,32	435,06	8,95
2011	263	СВИНИНА ТУШЕНАЯ	150	15,92	54,93	6,87	586,53	2,77
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	4,81	8,68	50,39	298,96	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	14,71	58,83	0,00
Итого			1010	39,73	99,08	131,60	1 582,11	19,47
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
2008		АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,30	12,16	64,53	90,05
Итого			400	3,07	4,09	72,65	347,45	91,65
Ужин								
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ОГУРЦОМ	150	2,82	15,51	9,80	193,25	34,02
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ	150	23,43	32,99	8,75	425,93	2,27
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	155	7,96	6,24	36,01	231,75	0,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,08	0,01	14,96	61,42	1,11
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			727	38,11	55,06	94,61	1 030,76	37,40
Ужин 2								
2012	391	ЧАЙ черный	200	3,88	0,00	22,86	106,94	0,80
2011	438	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	60	6,04	3,64	58,60	291,42	0,09
Итого			260	9,92	3,64	81,46	398,36	0,89
Всего				129,08	227,83	428,36	4 300,69	149,82

Утверждаю

директор

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

МЕНЮ

21 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	51,33	388,89	0,48
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
2012		КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	40	5,82	12,41	0,89	138,49	0,00
2008		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2011	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,30	3,30	24,23	140,13	0,16
Итого			580	30,73	50,05	101,60	981,01	0,64
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,79	6,99
2011	86	СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	270	15,21	18,29	19,91	305,23	5,38
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	180	24,77	13,81	18,70	321,43	14,98
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	7,52	13,70	28,14	267,03	10,39
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,70	58,77	0,00
Итого			920	51,88	46,18	108,29	1 080,66	37,74
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,00
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
2008		ГРУША	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50
Итого			410	5,11	3,46	80,04	373,52	9,10
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2012	439	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ)	270	0,31	9,56	0,45	89,23	0,01
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	58,25	232,96	0,00
Итого			570	4,53	9,92	84,64	447,10	2,51
Ужин 2								
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	15,11	62,37	1,16
1996	701	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	120	17,12	21,42	34,25	398,97	0,10
2008		ПРЯНИКИ	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,00
Итого			402	20,82	24,25	94,36	680,94	1,26
Всего				113,07	133,86	468,93	3 563,23	51,25

Утверждаю

директор

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

Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

22 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	155	9,29	11,05	33,00	269,51	0,40
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	8,00	7,87	31,21	229,38	0,48
Итого			445	28,14	37,62	89,36	812,39	0,88
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,79	6,99
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КОЛБАСОЙ И СОСИСКАМИ	270/21	11,43	16,35	20,75	276,28	4,98
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	150	18,15	44,27	7,02	500,28	2,80
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,20	5,17	39,55	229,74	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,70	58,77	0,00
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
Итого			931	40,16	66,17	108,86	1 193,27	14,77
Полдник								
2008		АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,30	12,16	64,55	90,06
2008		ПРЯНИКИ	50	3,54	2,82	45,00	219,60	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	45,86	3,31	160,75	863,57	111,66
Ужин								
2008		САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,34	6,09	4,77	80,11	10,26
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ	280	22,02	57,84	34,65	752,36	29,88
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	14,95	61,39	1,14
Итого			652	27,26	64,25	79,46	1 012,27	41,28
Ужин 2								
2011	438	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	60	6,01	3,43	58,57	289,37	0,09
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	37,86	151,42	0,00
Итого			260	6,01	3,43	96,43	440,79	0,09
Всего				147,43	174,78	534,86	4 322,29	168,68

Утверждаю

директор

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

Васильева Марина Андреевна/

МЕНЮ

23 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		САРЕДЕЛКА	150	14,99	25,03	2,18	293,91	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,43	4,91	41,07	234,34	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		БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2011	383	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,63	3,73	23,81	144,27	0,15
Итого			590	35,90	52,37	92,21	986,02	0,15
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2011	86	СУП ГОВЯЖИЙ С ГРЕЧКОЙ	270	13,47	15,26	18,46	265,03	4,86
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	200	18,74	19,26	6,50	296,15	14,15
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,79	6,32	50,33	277,26	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	14,70	58,77	0,00
Итого			910	41,14	41,19	115,76	1 020,82	21,01
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
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,49	15,00
Итого			400	2,32	4,39	75,19	353,41	16,60
Ужин								
2012	17	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,00	5,24	2,33	60,71	11,56
2008	305	ТЕФТЕЛИ	250/50	0,95	2,21	4,64	42,93	1,60
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
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	15,11	62,37	1,16
Итого			822	9,63	14,07	79,97	487,42	14,32
Ужин 2								
2011	377	СНЕЖОК	200	6,60	4,85	10,67	118,34	0,56
2008		ПРЯНИКИ	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,00
Итого			260	10,14	7,67	55,67	337,94	0,56
Всего				99,13	119,69	418,80	3 185,61	52,64

МЕНЮ
24 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								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	155	8,07	9,38	37,10	265,76	0,32
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	КОЛБАСА ПОРЦИЯМИ	30	4,51	9,62	0,69	107,41	0,00
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/20/10	4,71	4,85	17,35	132,67	0,32
Итого			475	21,24	33,65	80,29	710,34	0,64
Обед								
2012	17	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,00	5,24	2,33	60,71	11,56
2011	62	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ	280	10,55	13,46	16,63	230,46	7,74
2011	263	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	280	41,39	75,10	46,55	1 028,93	21,98
2008		ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,70	58,77	0,00
Итого			910	56,76	94,11	105,30	1 497,28	41,28
Полдник								
2008		КОНФЕТЫ	60	0,90	4,32	49,08	239,40	0,00
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			310	5,62	9,41	105,87	531,32	1,60
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2008	305	ГОЛУБЦЫ	250/50	0,95	2,21	4,64	42,93	1,60
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	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	56,01	224,01	0,00
Итого			750	8,87	8,87	119,39	594,85	4,10
Ужин 2								
1996	701	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	120	15,67	23,28	33,10	405,49	0,10
2008	435	ЙОГУРТ	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56
2012	391	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	0,39	0,00	15,51	63,58	0,08
Итого			520	21,49	28,13	57,36	578,70	0,74
Всего				113,98	174,17	468,21	3 912,49	48,36

МЕНЮ
25 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	23,03	41,64	8,11	499,91	0,27
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	8,09	7,93	26,58	211,77	0,48
Итого			532	44,22	67,27	74,93	1 085,14	0,75
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КОЛБАСОЙ И СОСИСКАМИ	270/21	11,43	16,35	20,75	276,28	4,98
2012	301	КУРИНЫЙ ОКOROЧЕК ЗАПЕЧЕННЫЙ	170	39,18	39,61	0,00	512,38	1,60
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	105	5,30	8,18	19,74	174,49	7,28
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,70	58,77	0,00
2008		ХЛЕБ	100	7,63	0,62	50,18	236,82	0,00
Итого			906	63,86	64,80	106,05	1 263,94	15,86
Полдник								
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60
2008		ПРЯНИКИ	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,00
Итого			260	4,51	3,01	64,59	303,02	1,60
Всего				112,59	135,08	245,57	2 652,10	18,21