



Утверждаю
 Начальник пришкольного лагеря «Капитошка»
 Кузьмина Е.В. *[Signature]*
 2023

День 3 Сезон : лагерь , 1 поток Возраст 11-17 лет

№ по сб. рецептур	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Пищевый состав блюда				Вита С	Цена, руб
					Белки, г	Жиры, г	Углеб, г	Энерг. ценн. Ккал		

3 день											
Завтрак											
181сб2005	Каши манная молочная жидкая	200/5				3,18	3,89	21,44	184	0	13,58
	крупя манная			31	31						
	молоко			100	100						
	вода			75	75						
	сахар			6	6						
	соль			1	1						
	масло сливочное			5	5						
14сб2005	Масло сливочное крестьянское	10		10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
	Хлеб пшеничный	40		40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
15сб2005	Сыр российский	30		32	30	6,94	8,86	0	107,5	0,22	22,88
463сб2021	Какао с молоком сгущенным	200				3,2	3,6	19,2	122	0,2	13,99
	какао-порошок			2,4	2,4						
	молоко сгущенное			38	38						
	вода			176	176						
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	200		200	200	0,8	0,67	19,7	88,7	13,3	17,85
	Итого завтрак:					17,4	24,69	79,85	662,9	13,72	77,64
Обед											
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	250				5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	7,82
	картофель										
	с 01 09. по 31 10			66,7	50						
	с 01 11. по 21 12			71,4	50						
	с 01 01. по 28-29 02			77	50						
	с 01 03. по 31 08			83,3	50						
	морковь										
	с 01 09. до 31 12			12,5	10						
	с 01 01. до 31 08			13,3	10						
	горох			20,3	20						
	лук репчатый			12	10						
	петрушка			3,25	3						
	масло растительное			5	5						
	бульон или вода			175	175						
	соль			2,5	2,5						
268сб2005	Котлеты из говядины	100				15,55	11,55	15,7	238,75	0,15	53,18
	говядина без кости			77	74						
	хлеб пшеничный			18	18						
	вода			24	24						
	сухари			10	10						
	масса п/ф				124						
	масло растительное			6	6						
	соль			1	1						
137сб2012	Рагу из овощей	180/5				2,15	11,1	13,4	262	9,92	18,29
	картофель										
	с 01 07. по 31 10.			84,8	63,6						
	с 01 11. по 21 12			90,8	63,6						
	с 01 01. по 28-29 02			97,8	63,6						
	с 01 03. по 30 06			106	63,6						
	морковь										
	с 01 07. до 31 12.			39	31						
	с 01 01. до 30 06			41,6	31						
	лук репчатый			28,8	24						
	капуста свежая			29,6	24						
	масло растительное			7,2	7,2						
	Соус томатный №348				54						
	вода			54	54						
	Масло сливочное			2,4	2,4						
	мука пшеничная			2,4	2,4						
	морковь										
	с 01 07. до 31 12			4,1	3,2						
	с 01 01. до 30 06			4,3	3,2						
	лук репчатый			1,8	1,1						
	томат пюре			8	8						
	Масло сливочное			0,84	0,84						
	сахар			0,54	0,54						
	соль			0,54	0,54						
	соль			1,7	1,7						
	соль			5	5						
	масло сливочное			40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
	Хлеб пшеничный	40		40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
	Хлеб ржанно-пшеничный	40		40	40	0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,43
495сб2021	Компот из сухофруктов	200									
	сухофрукты			20	50						
	вода			203	200						
	сахар			10	10						
	кислота лимонная			0,2	0,2						
	Итого обед:					29,63	28,91	98,25	883,7	16,08	87,59
	Итого 3 дня:					47,03	53,6	178,1	1546,6	29,8	165,23