



Начальник пришкольного лагеря «Капитошка»

Кузьмина Е.В.

«06» июля 2023

День 4 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	Химический состав блюда				Вита С	Цена, руб
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн Ккал		

4 день														
Завтрак														
291сб2005	Шлюз из птицы		100/200						27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	51,08
	шпикленок-бройлвер				165		136							
	масло растительное				14		14							
	морковь													
	с 01.09 до 31.12				20		16							
	с 01.01 до 31.08				21,3		16							
	лук репчатый				16		14							
	томатное пюре				10		10							
	крупа рисовая				70		70							
	соль				2		2							
71сб2005	Овощи натуральные свежие		100						0,83	0	3,33	16	1,8	7,12
	Огурцы свежие				105,2		100							
	Хлеб ржано-пшеничный			40	40		40		2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
457сб2021	Чай с сахаром		200/10						0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай в/с				1		1							
	вода				216		200							
	сахар				10		10							
	Итого завтрак								31,05	31,02	83,3	697,35	1,88	61,5
Обед														
84сб2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной		250/5						3,54	5,1	14,53	168,25	6,29	11,08
	свекла				50		40							
	с 01.09 до 31.12				53,3		40							
	с 01.01 до 31.08													
	картофель				33,3		25							
	с 01.09 по 31.10				35,7		25							
	с 01.11 по 21.12				38,5		25							
	с 01.01 по 28-29.02				41,7		25							
	с 01.03 по 31.08				10		10							
	фасоль				12,5		10							
	морковь				13,3		10							
	с 01.09 до 31.12				3,25		3							
	с 01.01 до 31.08				12		10							
	петрушка (корень)				7,5		7,5							
	лук репчатый				5		5							
	томат-пюре				1		0,75							
	масло растительное				1,5		1,5							
	чеснок				0,125		0,125							
	сахар				200		200							
	кислота лимонная				2,5		2,5							
	вода				5		5							
	соль													
	сметана													
239сб2005	Тефтели рыбные с соусом		100/60						12,8	11,8	18,2	230	0,3	33,03
	рыба потрошен обезгл.				90		66							
	хлеб пшеничный				14		14							
	вода				20		20							
	лук репчатый				18		14							
	мука пшеничная				8		8							
	масса п/ф						118							
	масло растительное				10		10							
	масса тушеных тефтелей						100							
	соус № 331						60							
	сметана				15		15							
	мука пшеничная				4,5		4,5							
	вода				45		45							
	томатное пюре				6		6							
	соль				2		2							
310сб2005	Картофель отварной с маслом		180/5						4,5	5	28,9	220,2	26,38	17,49
	картофель				240		180							
	с 01.07 по 31.10				257		180							
	с 01.11 по 21.12				277		180							
	с 01.01 по 28-29.02				300		180							
	с 01.03 по 30.06						174,5							
	Масса вареного картофеля				5		5							
	масло сливочное				1,7		1,7							
	соль								1,2	0,2	4,67	26	1,8	8,06
71сб2005	Овощи натуральные свежие		100											
	Помидор свежий				118		100							
	Хлеб пшеничный			40	40		40		3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный			40	40		40		2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
	Хлеб ржано-пшеничный			40	40		40		0,16	0	29	146,6	0,1	5,65
342сб2005	Компот из свежих яблок		200											
	яблоки свежие				45,3		40							
	сахар				24		24							
	кислота лимонная				0,2		0,2							
	вода				172		172							
	Итого обед:								28,04	22,99	128,03	955,25	34,87	79,18