



Утверждаю

Начальник тришкольного лагеря «Капитошка»

Кузьмина Е.В.

02 июля 2023

День 5 Сезон : лагерь , 1 поток Возраст 11-17 лет

№ по сб рециптур	Наименование блюд 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		
5 день										
Завтрак										
223сб2005	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20								
	творог			188	184					
	крупа манная			12	12					
	или мука пшеничная			16	16					
	сахар			16	16					
	яйца			1/5 шт	8					
	масло сливочное			8	8					
	сухари панировочные			8	8					
	сметана			8	8					
	соль			1,5	1,5					
	молоко сгущенное			20	20					
14 сб2005	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	10		10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0
	Хлеб пшеничный	40		40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0
338сб2005	Бананы свежие	200		200	200	2,9	0	47,2	200	18
459сб2021	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7				0,3	0,1	9,5	40	1
	чай			1	1					
	вода			216	200					
	сахар			10	10					
	лимон			8	7					
	Итого завтрак:					38,38	32,27	138,01	863,7	19,45
Обед										
88 сб 2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5				1,74	4,89	9,2	144,75	18,47
	капуста белокочанная			62,5	50					
	картофель									
	с 01.09. по 31.10.			40	30					
	с 01.11. по 21.12.			43	30					
	с 01.01. по 28-29.02.			46,2	30					
	с 01.03. по 31.08.			50	30					
	морковь									
	с 01.09. до 31.12.			15,6	12,5					
	с 01.01. до 31.08.			16,7	12,5					
	лук репчатый			12	10					
	томатное пюре			2,5	2,5					
	масло растительное			5	5					
	вода или бульон			200	200					
	соль			2,5	2,5					
	сметана			5	5					
281сб2012	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100				11,64	12,9	9,98	263,5	0,11
	говядина (котлетное мясо)			54,2	52,5					
	хлеб пшеничный			13,8	13,8					
	вода			16,3	16,3					
	котлетная масса				81					
	Соус №352:				37,5					
	молоко			18,8	18,8					
	масло сливочное			4	4					
	мука пшеничная			4	4					
	вода			18,8	18,8					
	соль			0,3	0,3					
	масло сливочное			6,25	6,25					
	сыр			3,6	3,3					
	Масса п/ф				127,5					
	Масса запеченной котлеты				100					
	Масло сливочное			5	5					
305сб2005	Рис припущенный	180				3,64	4,3	26,67	200	0
	крупа рисовая			63	63					
	вода			132,5	132,5					
	масло сливочное			6	6					
	соль			1,8	1,8					
71сб2005	Овощи натуральные свежие	100				0,83	0	3,33	16	1,8
	Огурцы свежие			105,2	100					
	Хлеб пшеничный	40		40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40		40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0
352сб2005	Кисель из яблок	200				0,3	0	34,5	139,2	5,6
	яблоки			34	30					
	сахар			20	20					
	крахмал			8	8					
	кислота лимонная			0,2	0,2					
	вода			197	197					
	Итого обед:					23,99	22,98	116,41	927,65	25,98
	Итого 5 день:					62,37	55,25	254,42	1791,35	45,43