



Утверждаю

Начальник пришкольного лагеря «Капитошка»

Кузьмина Е.В.

«08» июля 2023

День 6 Сезон : лагерь , 1 поток Возраст 7-11 лет

№ по сб. рецептур	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		
<b>6 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
174сб2005	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5			4,09	4,07	32,09	237	0	16,11
	рис		44	44						
	молоко		100	100						
	вода		65	65						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
15 сб2005	Сыр российский	10	32	30	6,94	8,85	0	107,5	0,22	7,51
14 сб2005	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	1,41
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	200	200	0,8	0,67	19,7	88,7	13,3	10,71
457сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31
	чай и/с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>15,31</b>	<b>21,37</b>	<b>80,6</b>	<b>631,9</b>	<b>13,52</b>	<b>44,51</b>
<b>Обед</b>										
82сб2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	250			2,68	2,84	17,14	104,75	8,25	7,88
	картофель									
	с 01 09 по 31 10		100	75						
	с 01 11 по 21 12		107	75						
	с 01 01 по 28-29 02		115,4	75						
	с 01 03 по 31 08		125	75						
	морковь									
	с 01 09 до 31 12		12,5	10						
	с 01 01 до 31 08		13,3	10						
	лук репчатый		12	10						
	вермишель		10	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода или бульон		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						
321сб2005	Капуста тушеная	180			3,76	6,67	17,3	214	29,9	16,31
	капуста белокочанная		258	206,3						
	масло растительное		6,3	6,3						
	морковь									
	с 01 09 до 31 12		4,5	3,6						
	с 01 01 до 31 08		4,8	3,6						
	лук репчатый		8,6	7,2						
	томатное пюре		10,8	108						
	лимонная кислота		0,12	0,12						
	мука пшеничная		2,2	2,2						
	сахар		5,4	5,4						
	соль		1,5	1,5						
	лавровый лист		0,018	0,018						
	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	1,5
389 сб 2005	Напиток из плодов шиповника	200			0,68	0,28	20,75	143,8	10	7,14
	шиповник		20	20						
	сахар		20	20						
	вода		200	200						
	<b>Итого обед:</b>				<b>28,51</b>	<b>22,23</b>	<b>103,62</b>	<b>895,5</b>	<b>48,3</b>	<b>87,89</b>
	<b>Итого 6 день:</b>				<b>43,82</b>	<b>43,6</b>	<b>184,22</b>	<b>1527,4</b>	<b>61,82</b>	<b>132,4</b>