



Утверждаю

Начальник пришкольного лагеря «Капитошка»

Кузьминова Е.В.

*Сул*

2023

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

№ по с/решению	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход блюда г	Масса брутто г	Масса нетто г	Химический состав блюда				Вита С	Цена руб
					Белок г	Жиры г	Углеб г	Энерг. ценность Ккал		
<b>7 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
231сб2012	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10			28,7	23,7	43,5	435	0,49	63,3
	творог		204	200						
	яичный порошок		28	28						
	яйца		1/5шт	8						
	сахар		20	20						
	соль		1	1						
	масло растительное		12	12						
	молоко сгущенное		20	20						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	7,2	0,41	19,17	94,6	0	1,41
338сб2005	Бананы свежие	150	200	200	2,9	0	47,2	200	18	21,2
457сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	0,3	38	0	1,31
	чай в/с		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	<b>Итого завтрак</b>				<b>38</b>	<b>24,21</b>	<b>119,37</b>	<b>767,6</b>	<b>18,49</b>	<b>89,22</b>
<b>Обед</b>										
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 31.12		71,4	50						
	с 01.01 по 28-29.02		77	50						
	с 01.03 по 31.08		81,3	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						
291сб2005	Плов из птицы	100/200			27,38	10,44	57,31	573,75	0,08	51,08
	рыболов-бройлер		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						
	ориз рисовая		70	70						
	соль		2	2						
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60			0,83	0	3,33	16	1,8	4,27
	Огурцы свежие		105,2	100						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	7,2	0,41	19,17	94,6	0	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,5
342сб2005	Компот из свежих яблок	200			0,16	0	29	146,6	0,1	5,65
	яблоки свежие		45,3	40						
	сахар		24	24						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	вода		172	172						
	<b>Итого обед:</b>				<b>39,7</b>	<b>36,6</b>	<b>138,69</b>	<b>1035,3</b>	<b>7,79</b>	<b>72,2</b>
	<b>Итого 7 день:</b>				<b>74,7</b>	<b>60,81</b>	<b>258,06</b>	<b>1802,9</b>	<b>26,28</b>	<b>161,42</b>