



Утверждаю

Начальник пришкольного лагеря «Капитошка»

Кузьмина Е.В.

09 июля 2023

День 7 Сезон : лагерь , 1 поток Возраст 11-17 лет

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав				Питат. С	Цена руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Энерг. ценность, Ккал.		

7 день											
Завтрак											
231сб2012	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20									
	творог		204	200							
	мука пшеничная		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	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
338сб2005	Бананы свежие	200	200	200	2,9	0	47,2	200	18	30,93	
457сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,31	
	чай в/с			1							
	вода			216							
	сахар			10							
	<b>Итого завтрак:</b>				<b>35</b>	<b>24,21</b>	<b>119,37</b>	<b>767,6</b>	<b>18,49</b>	<b>121,83</b>	
Обед											
102сб2005	Суп картофельный с бобовыми	250									
	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										
	петрушка		12	10							
	масло растительное		3,25	3							
	бульон или вода		5	5							
	соль		175	175							
	соль		2,5	2,5							
291сб2005	Плов из птицы	100/200									
	цыпленок-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							
	крупа рисовая		70	70							
	соль		2	2							
71сб2005	Овощи натуральные свежие	100									
	Огурцы свежие		105,2	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	
342сб2005	Компот из свежих яблок	200									
	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>75,54</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>197,37</b>	