

Утверждаю

Начальник пришкольного лагеря «Капитошка»

Кузьминова Е.В.

«19» июня 2023



День 12. Сезон: летний 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, мг	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	Энерг. ценность, Ккал		

12 день										
Завтрак										
223сб2005	Запеканка из творога с молоком стуженым	150/10			31,9	24,5	61,8	463	0,45	64,38
	творог		188	184						
	крупа манная		12	12						
	или мука пшеничная		16	16						
	сахар		16	16						
	яйца		1/5 шт	8						
	масло сливочное		8	8						
	сахари панировочные		8	8						
	сметана		8	8						
	соль		1,5	1,5						
	молоко стуженное		20	20						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,41
338сб2005	Бананы свежие	150	150	200	2,9	0	47,2	200	18	23,2
462сб2021	Каша с молоком	200			3,3	2,9	13,8	94	0,7	9,77
	каша		2,4	2,4						
	сахар		10	10						
	молоко		100	100						
	вода		105	105						
	Итого завтрак:				41,3	27,81	142,17	851,6	19,15	98,76
Обед										
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						
	зернышки		10	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода или бульон		175	175						
	соль		2,5	2,5						
281сб2012	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	100			11,64	12,9	9,98	263,5	0,11	46,98
	говядина (котлетное мясо)		54,5	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						
171сб2005	Каша гречневая рассычатая с крупой гречневая	180/5			10,63	7,18	47,77	316	0	13,47
	крупка гречневая		85,2	85,2						
	соль		1,5	1,5						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,41
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,5
352сб2005	Кисель из яблок	200			0,3	0	34,5	139,2	5,6	5,4
	яблоки		34	30						
	сахар		20	20						
	крахмал		8	8						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	вода		197	197						
	Итого обед:				31,09	23,81	142,12	987,65	13,96	76,64
	Итого 12 день:				72,39	51,62	284,29	1839,25	33,11	175,4