

Утверждаю

Начальник пришкольного лагеря «Капитошка»

Кузьмина Е.В.



День 12 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 блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн Ккал.		

12 день											
Завтрак											
223сб2005	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20				31,9	24,5	61,8	463	0,45	88,07
	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							
14сб2005	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	1,88	
338сб2005	Бананы свежие	200	200	200	2,9	0	47,2	200	18	30,93	
462сб2021	Какао с молоком	200			3,3	2,9	13,8	94	0,7	9,77	
	какао		2,4	2,4							
	сахар		10	10							
	молоко		100	100							
	вода		105	105							
	Итого завтрак:				41,38	35,07	142,31	917,7	19,15	138,11	
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							
	вермишель		10	10							
	масло растительное		2,5	2,5							
	вода или бульон		175	175							
	соль		2,5	2,5							
281сб2012	Котлеты рубленые, 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 рассыпчатая с	180/5				10,63	7,18	47,77	316	0	13,47
	крупа 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	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный		40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
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	77,6	
	Итого 12 день:				72,47	58,88	284,43	1905,35	33,11	215,71	