

Утверждаю

Начальник пришкольного лагеря «Капитошка»

Кузьмина Е. В.

«20» июня 2023



День 13. 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 блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углева, г	Энерг ценн. Ккал		
<b>13 день</b>										
<b>Завтрак</b>										
204сб2005	Макаронная отварная с сыром	200		4,78	5,06	26,65	171,25	0	23,59	
	Макаронные изделия		61	61						
	Масло сливочное		5	5						
	сыр		22	20						
	вода		270	270						
	соль		3	3						
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60		0,83	0	3,33	16	1,8	4,27	
	Огурцы свежие		105,2	100						
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	100	200	200	0,8	0,67	19,7	88,7	13,3	8,93
	Хлеб пшеничный		40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,41
459сб2021	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7			0,3	0,1	9,5	40	1	2,61
	чай		1	1						
	вода		216	200						
	сахар		10	10						
	лимон		8	7						
	<b>Итого завтрак</b>				<b>9,91</b>	<b>6,24</b>	<b>78,55</b>	<b>410,55</b>	<b>16,1</b>	<b>40,81</b>
<b>Обед</b>										
84сб2005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5			3,54	5,1	14,53	168,25	6,29	11,08
	свекла									
	с 01 09 до 31 12		50	40						
	с 01 01 до 31 08		53,3	40						
	картофель									
	с 01 09 по 31 10		33,3	25						
	с 01 11 по 21 12		35,7	25						
	с 01 01 по 28-29 02		38,5	25						
	с 01 03 по 31 08		41,7	25						
	фасоль		10	10						
	морковь									
	с 01 09 до 31 12		12,5	10						
	с 01 01 до 31 08		13,3	10						
	петрушка (корень)		3,25	3						
	лук репчатый		12	10						
	томат-поре		7,5	7,5						
	масло растительное		5	5						
	чеснок		1	0,75						
	сахар		1,5	1,5						
	кислота лимонная		0,125	0,125						
	вода		200	200						
	соль		2,5	2,5						
	сметана		5	5						
237сб2005	Зразы рыбные с яйцом	100			10,83	18,67	11	255	0	25,92
	рыба потрошен. обезгл.		75	55						
	хлеб пшеничный		15	15						
	вода		21,7	21,7						
	масса рыбная котлетная			88,3						
	Фарш:									
	лук репчатый		21,7	18,3						
	масло растительное		3,3	3,3						
	крупа рисовая		3,3	3,3						
	яйца		1/5 шт	8						
	Масса фарша:			26,7						
	сухари панировочные		5	5						
	масло растительное		8	8						
	соль		1,5	1,5						
310сб2005	Картофель отварной с маслом	180/5			4,5	5	28,9	220,2	26,38	17,49
	картофель									
	с 01 07 по 31 10		240	180						
	с 01 11 по 21 12		257	180						
	с 01 01 по 28-29 02		277	180						
	с 01 03 по 30 06		300	180						
	Масса вареного картофеля			174,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,7	1,7						
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60			1,2	0,2	4,67	26	1,8	4,84
	Помидор свежий		118	100						
	Хлеб пшеничный		40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,41
	Хлеб ржанно-пшеничный		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>26,07</b>	<b>29,86</b>	<b>120,83</b>	<b>980,25</b>	<b>34,57</b>	<b>67,89</b>
	<b>Итого 13 день:</b>				<b>35,98</b>	<b>36,1</b>	<b>199,38</b>	<b>1390,8</b>	<b>50,67</b>	<b>108,7</b>