

Утверждаю

Начальник пришкольного лагеря «Капитошка»

Кузьмина Е.В.

«20» июня 2023



День 13 Сезон : лагерь , 1 поток Возраст 11-17 лет

№ по еб рецепту р	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюда				Вита С	Цена, руб
					Белки г	Жиры г	Углев г	Энерг ценн Ккал		
<b>13 день</b>										
<i>Завтрак</i>										
204еб2005	Макаронные изделия 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						
71еб2005	Овощи натуральные свежие	100			0,83	0	3,33	16	1,8	7,12
	Курция свежая		105,2	100						
338еб2005	Яблоки свежие калиброванные	200	200	200	0,8	0,67	19,7	88,7	13,3	17,85
14еб2005	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
459еб2021	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>9,99</b>	<b>13,5</b>	<b>78,69</b>	<b>476,65</b>	<b>16,1</b>	<b>60,51</b>
<i>Обед</i>										
84еб2005	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						
	пастушак (корень)		3,25	3						
	лук репчатый		12	10						
	томат-пюре		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						
237еб2005	Зразы рыбные с яйцом	100			10,83	18,67	11	255	0	25,92
	рыба потрошки обезж		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						
310еб2005	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						
71еб2005	Овощи натуральные свежие	100			1,2	0,2	4,67	26	1,8	8,06
	Помидор свежий		118	100						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
342еб2005	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>72,07</b>
	<b>Итого 13 день:</b>				<b>36,06</b>	<b>43,36</b>	<b>199,52</b>	<b>1456,9</b>	<b>50,67</b>	<b>132,58</b>