



Утверждаю
Начальник пришкольного лагеря «Капитошка»

Кузьмина Е.В.

«21» июня 2023

Handwritten signature

День 14. 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	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры, г	Углев, г	Энерг. ценн. Ккал.		

14 день										
Завтрак										
181сб2005	Каша манная молочная жидкая	200/5			3,18	3,89	21,44	184	0	13,58
	крупа манная		31	31						
	молоко		100	100						
	вода		75	75						
	сахар		6	6						
	соль		1	1						
	масло сливочное		5	5						
14сб2005	Масло сливочное крестьянское	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46
15сб2005	Сыр российский	10	32	30	6,94	8,86	0	107,5	0,22	7,51
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,41
465сб2021	Кофейный напиток с молоком	200			2,8	2,5	13,6	88	0,7	9,90
	кофейный напиток		2,4	2,4						
	сахар		10	10						
	молоко		100	100						
	вода		110	110						
к/к	Бифидогурт, 1 шт	125	1 шт	1 шт	3,9	4,4	23	145	12,5	28,11
	Итого завтрак				20,1	27,32	77,55	685,2	13,42	67,97
Обед										
108,109сб	Суп картофельный с капустами	250			2,06	3,1	12,58	86,5	5,75	9,32
	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						
	петрушка (корень) или морковь		3,25	2,5						
	лук репчатый		12	10						
	масло растительное		2,5	2,5						
	кислота			65						
	мука пшеничная		20	20						
	масло сливочное		2,25	2,25						
	яйца		1/6,5шт	6,25						
	вода		31,4	31,4						
	соль		0,6	0,6						
	вода или бульон		187,5	187,5						
	соль		2,5	2,5						
347сб2021	Котлета "Швабская"	100			15,3	11	13,3	263	0	44,98
	говядина без кости		41,7	40						
	птица потрошенная		53	38						
	молоко или вода		20	20						
	Хлеб пшеничный		17	17						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		4	4						
	соль		0,4	0,4						
	масса п/ф			125						
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						
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60			0,83	0	3,33	16	1,8	4,27
	Огурцы свежие		105,2	100						
	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
495сб2021	Компот из сухофруктов	200			0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,43
	сухофрукты		20	50						
	вода		203	200						
	сахар		10	10						
	кислота лимонная		0,2	0,2						
	Итого обед:				35,26	22,27	129,81	929,7	7,75	79,38
	Итого 14 день:				55,36	49,59	207,36	1614,9	21,17	147,35