

Утверждаю

Начальник пришкольного лагеря «Капитошка»

Кузьмина Е.В.

«21» июня 2023



День 14 Сезон : лагерь , 1 поток Возраст 11-17 лет

№ по сб. рецепту	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	Углеб, 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							
14 сб2005	Масло сливочное крестьянское	10	10	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0	7,46	
15 сб2005	Сыр российский	30	32	30	6,94	8,86	0	107,5	0,22	22,88	
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,88	
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							
и/к	Бювогурт, 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	83,81	
Обед											
108,109 сб	Суп картофельный с капустой	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							
	квашенка			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 "Швильши"	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	Омлет натуральный свежий	100			0,83	0	3,33	16	1,8	7,12	
	Омлет свежий		105,2	100							
	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	
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	83,19	
	Итого 14 день:				55,36	49,59	207,36	1614,9	21,17	167	