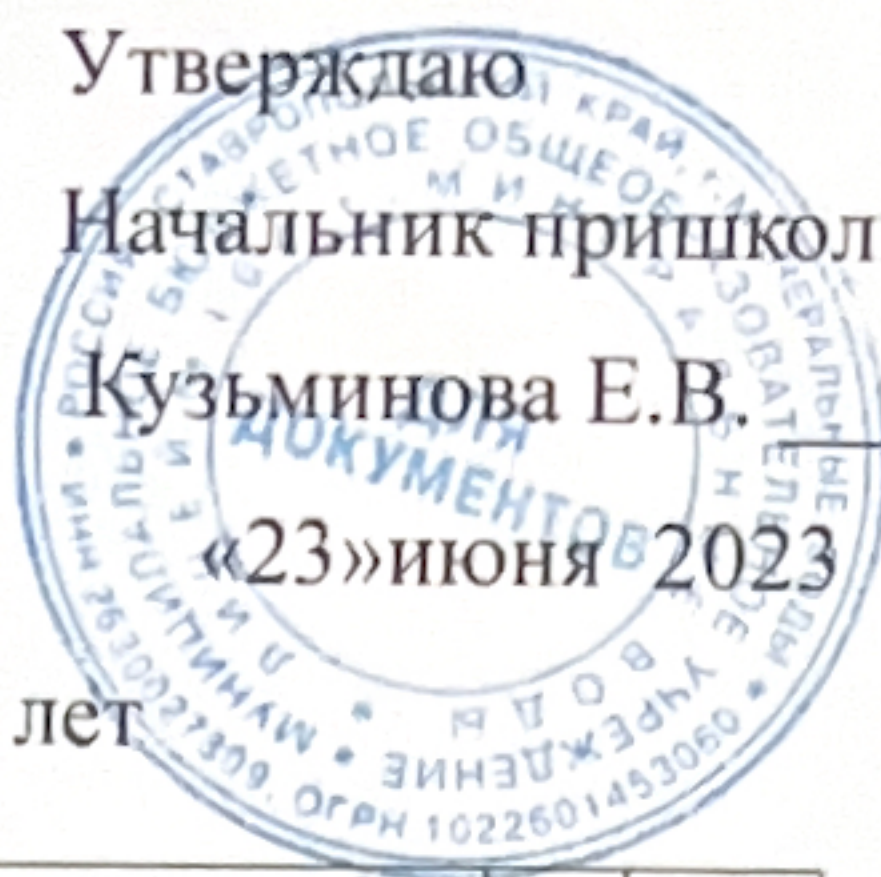


Утверждаю

Начальник пришкольного лагеря «Капитошка»

Кузьмина Е.В.

«23» июня 2023



День 16. 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	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал		
16 день										
<i>Завтрак</i>										
294сб2005	Котлета рубленные из птицы	100			16,64	15,34	30,29	308,5	1,3	32,12
	куры потрошенные		123	74						
	хлеб		18	18						
	вода		26	26						
	внутренний жир		4	4						
	сухари панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
321сб2005	Капуста тушеная	180			3,76	6,67	17,3	244	29,9	16,31
	капуста белокочанная		258	206,3						
	масло растительное		6,3	6,3						
	морковь									
	с 01.09 до 31.12.		4,5	3,6						
	с 01.01 до 31.08.		4,8	3,6						
	лук репчатый		8,6	7,2						
	томатное пюре		10,8	108						
	кислота лимонная		0,12	0,12						
	мука пшеничная		2,2	2,2						
	сахар		5,4	5,4						
	соль		1,5	1,5						
	лавровый лист		0,018	0,018						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4	0,51	24,21	118,25	0	1,41
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	100	200	200	0,8	0,67	19,7	88,7	13,3	8,93
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						
	Итого завтрак:				25,50	23,29	101	799,45	45,5	61,38
<i>Обед</i>										
80сб2012	Суп картофельный с крупой	250			2,18	4,39	14,29	129,5	8,25	7,54
	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						
	крупка пшеничная		5	5						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
279сб2005	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50			18,18	20,88	22,98	353,33	1,02	51,62
	говядина мякоть		66	63,3						
	крупка рисовая		8,3	8,3						
	вода или бульон		10	10						
	лук репчатый		35	30						
	масло растительное		5	5						
	мука пшеничная		6,7	6,7						
	масло растительное		5	5						
	Соус №331:			50						
	сметана		12,5	12,5						
	мука пшеничная		3,75	3,75						
	вода или бульон		37,5	37,5						
	томат		5	5						
	соль		1,5	1,5						
203сб2005	Макаронные отварные с маслом	180/5			5,7	6,07	32	225,5	0	8,01
	макаронные изделия		63	63						
	масло сливочное		5	5						
	соль		3	3						
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,2	0,41	19,37	94,6	0	1,41
	Хлеб ржано-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:				32,5	32,33	122,1	956,53	9,47	74,51
	Итого 16 день:				58,00	55,62	223,1	1755,98	54,97	135,89