



Утверждаю
 Начальник пришкольного лагеря «Капитошка»
 Для
 Кузьмина Е.В.
 «23» июня 2023

День 16 Сезон : лагерь , 1 поток Возраст 11-17 лет

№ по сб 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		
16 день										
<i>Завтрак</i>										
294с62005	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						
	сахари панировочные		10	10						
	масло растительное		6	6						
	соль		0,12	0,12						
321с62005	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	10,8						
	кислота лимонная		0,12	0,12						
	мука пшеничная		2,2	2,2						
	сахар		5,4	5,4						
	соль		1,5	1,5						
	липовый лист		0,018	0,018						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4	0,51	24,21	118,25	0	2,35
338с62005	Яблоки свежие калиброванные	200	200	200	0,8	0,67	19,7	88,7	13,3	17,85
459с62021	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	71,24
<i>Обед</i>										
80с62012	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						
	крупя пшеница		5	5						
	масло растительное		2,5	2,5						
	вода		175	175						
	соль		2,5	2,5						
279с62005	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						
	крупя 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						
203с62005	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	1,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	1,99
495с62021	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	75,47
	Итого 16 день:				58,00	55,62	223,1	1755,98	54,97	146,71