

Утверждаю

Начальник пришкольного лагеря «Капитошка»

Кузьминова Е.В.

«26» июня 2023



День 17 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 блюд | | | | Вита С | Цена, руб. |
|--------------------|--|----------------|-----------------|----------------|------------------------|---------|----------|--------------------|--------|------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углев. г | Энерг. ценн. Ккал. | | |

| 17 день | | | | | | | | | | |
|------------|---|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 174сб2005 | Каша вязкая молочная из риса с маслом | 200/5 | | | 4,09 | 4,07 | 32,09 | 237 | 0 | 16,11 |
| | крупа рисовая | | 44 | 44 | | | | | | |
| | молоко | | 100 | 100 | | | | | | |
| | вода | | 65 | 65 | | | | | | |
| | сахар | | 6 | 6 | | | | | | |
| | соль | | 1 | 1 | | | | | | |
| | масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 50 | 4 | 0,51 | 24,21 | 118,25 | 0 | 2,35 |
| 14 сб2005 | Масло сливочное крестьянское | 10 | 10 | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 66,1 | 0 | 7,46 |
| 457сб2021 | Чай с сахаром | 200/10 | | | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 1,31 |
| | чай в/с | | 1 | 1 | | | | | | |
| | вода | | 216 | 200 | | | | | | |
| | сахар | | 10 | 10 | | | | | | |
| к/к | БиоЙогурт, 1 шт | 125 | 1 шт | 1 шт | 3,9 | 4,4 | 23 | 145 | 12,5 | 28,11 |
| | Итого завтрак: | | | | 12,27 | 16,34 | 88,74 | 604,35 | 12,5 | 55,34 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 88 сб 2005 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | | | 1,74 | 4,89 | 9,2 | 144,75 | 18,47 | 9,3 |
| | капуста белокачанная | | 62,5 | 50 | | | | | | |
| | картофель | | | | | | | | | |
| | с 01.09. по 31.10. | | 40 | 30 | | | | | | |
| | с 01.11. по 21.12. | | 43 | 30 | | | | | | |
| | с 01.01. по 28-29.02. | | 46,2 | 30 | | | | | | |
| | с 01.03. по 31.08. | | 50 | 30 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | с 01.09. до 31.12. | | 15,6 | 12,5 | | | | | | |
| | с 01.01. до 31.08. | | 16,7 | 12,5 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 12 | 10 | | | | | | |
| | томатное пюре | | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| | масло растительное | | 5 | 5 | | | | | | |
| | вода или бульон | | 200 | 200 | | | | | | |
| | соль | | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| | сметана | | 5 | 5 | | | | | | |
| 229сб2005 | Рыба тушеная с овощами в | 100/50 | | | 14,3 | 7,8 | 7,2 | 204 | 1,45 | 47,81 |
| | рыба потрошен. обезгл. | | 162 | 122 | | | | | | |
| | вода | | 38 | 38 | | | | | | |
| | морковь | | | | | | | | | |
| | до 01.01. | | 22,5 | 18 | | | | | | |
| | с 01.01. | | 24 | 18 | | | | | | |
| | петрушка (корень) | | 6 | 4 | | | | | | |
| | лук репчатый | | 10 | 8 | | | | | | |
| | масло растительное | | 5 | 5 | | | | | | |
| | томат | | 10 | 10 | | | | | | |
| | лимонная кислота | | 0,2 | 0,2 | | | | | | |
| | соль | | 0,5 | 0,5 | | | | | | |
| | сахар | | 2 | 2 | | | | | | |
| | лист лавровый | | 0,03 | 0,03 | | | | | | |
| | соль | | 1,5 | 1,5 | | | | | | |
| | масса готовой рыбы с овощами | | | 130 | | | | | | |
| 310сб2005 | 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 | | | | | | |
| 71сб2005 | 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 ржано-пшеничный | 40 | 40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0 | 1,99 |
| 342сб2005 | 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 | | | | | | |
| | Итого обед: | | | | 27,74 | 18,78 | 111,7 | 905,75 | 48,2 | 92,18 |
| | Итого 17 день: | | | | 40,01 | 35,12 | 200,44 | 1510,1 | 60,7 | 147,52 |