



Утверждаю

Начальник лагеря «Капитошка»

Денисова С.Э.

«3» июня 2024 г.

День 1 . Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Масса брутто, г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Витамины, мг С	Цена, руб.	
					Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.			
<b>1 день</b>											
<i>Завтрак</i>											
210сб2005	Омлет натуральный с маслом сливочным	159/5			17,4	17,5	14,99	234,2	0,29	37,5	
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60			0,5	0	2	9,6	1,08	4,2	
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77	
338сб2005	Яблоки свежие калиброванные	120	120	120	0,48	0,48	11,94	79,53	12,08	11,22	
457сб2021	Чай с сахаром	200/10			0,2	0,1	9,3	38	0	1,42	
<i>Обед</i>											
82сб 2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5				1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	9,65
279сб2005	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50				18,18	20,88	22,98	353,33	1,02	54,27
203сб2005	Макароны отварные с маслом	180/5				5,7	6,07	32	225,5	0	8,63
71сб2005	Овощи натуральные свежие	60				0,72	0,12	2,8	15,6	1,08	5,2
	Помидор свежий			70,8	60						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	1,77	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	2,06	
495сб2021	Компот из сухофруктов	200				0,6	0,1	20,1	84	0,2	4,17
	<b>Итого обед:</b>					31,37	32,74	115,13	903,63	12,59	85,75
	<b>Итого 1 день:</b>					52,32	51,12	167,85	1335,46	26,04	141,86



Утверждаю

Начальник лагеря «Капитошка»  
Денисова С.Э.

«3» июня 2024 г.

**День 1 . Неделя: первая . Сезон: лето. Возрастная категория: 11-17 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вых од,г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценност ь,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>1 неделя</b>															
<b>1 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак</b>															
№210,сбор.2005г . под ред. Могильного	Омлет натуральный	212/5	48,74	23,20	23,30	19,98	312,00	0,13	0,39	507,40	1,42	166,60	368,00	27,60	4,09
№71,сбор.2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	7,00	0,83	0,00	3,33	16,00	0,02	1,80	0,00	0,07	13,80	25,50	8,33	2,37
№14,сбор.2005г. под ред. Могильного	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. не менее 72,5%	10	7,55	0,08	7,26	0,14	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
№457,сбор.2021г . под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200/10	1,42	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
№338,сбор. 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные , 1 шт.	200	18,69	0,80	0,67	19,70	88,70	0,04	13,30	0,00	0,00	21,30	14,80	12,00	2,90
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого завтрак:</b>			<b>85,76</b>	<b>28,31</b>	<b>31,74</b>	<b>71,82</b>	<b>615,40</b>	<b>0,26</b>	<b>15,49</b>	<b>547,40</b>	<b>2,12</b>	<b>218,40</b>	<b>453,80</b>	<b>65,33</b>	<b>11,00</b>
<b>Обед</b>															
№ 82,сбор. 2005г.под ред. Могильного	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,65	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№279 сбор.2005г.под ред.Могильного	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	54,27	18,18	20,88	22,98	353,33	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67
№203,сбор.2005г . под ред. Могильного	Макароны отварные с маслом	180/5	8,63	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№71,сбор.2005г. под ред. Могильного	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	8,67	1,20	0,20	4,67	26,00	0,020	1,80	0,0	0,07	13,80	25,17	8,33	2,35
№495,сбор.2021г . под ред. Перевалова	Компот из сухофруктов	200	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,75	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,20	0,41	19,37	94,60	0,07	0,00	0,00	0,53	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого обед:</b>			<b>90,50</b>	<b>33,34</b>	<b>33,05</b>	<b>125,22</b>	<b>955,53</b>	<b>0,36</b>	<b>13,31</b>	<b>110,00</b>	<b>5,77</b>	<b>169,91</b>	<b>431,65</b>	<b>128,28</b>	<b>8,33</b>
<b>Итого 1 день:</b>			<b>176,26</b>	<b>61,65</b>	<b>64,79</b>	<b>197,04</b>	<b>1570,93</b>	<b>0,62</b>	<b>28,80</b>	<b>657,40</b>	<b>7,89</b>	<b>388,31</b>	<b>885,45</b>	<b>193,61</b>	<b>19,33</b>