День 3

Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F
Обед																			
т/к № 33, рецепт.88*	***Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)***	250	2,38	8,13	9,75	127,50	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 61 № рецептуры 370**	***Азу***	100	5,28	7,21	6,96	116,8	11,48	16,10	0	1,0	0	3,78	-	0	0	0	0	0	0
т/к № 37, рецептура 679***	***гарнир: каша ячневая***	180	8,04	6,31	46,84	226,44	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02	0	0	0	0	0	0
т/к № 382* № рецепт.382*	***Какао с молоком***	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	0	0,48	0	1,59	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	***Хлеб пшеничный***	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
(т/к № 879***	***Хлеб ржаной***	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	790	24,78	26,06	81,96	714,4	185,12	37,545	162,045	6,37	0,236	22,77	47,52	13,929	0,9	104,42	0,0141	0,0009	0,218

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептур блюд во всех образовательньтх учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005