

День 1
Сезон: осень-зима

Витамины/ Минеральные вещества																					
№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность																
			Белки	Жиры		Ca	Mg**	P	Fe	B1	C	A	B2	B	D	K	I	Se	F		
																				Углеводы	
Обед																					
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	250	5,38	5,63	19,55	150,65	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	0	0	0	0
т/к № 120605 ***	Плов из птицы	270	15,77	13,7	54,27	406,80	39,79	20,47	43,82	0,74	0,058	16,99	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 379 № рецепт. 379*	Кофейный напиток	200	0,14	0,03	16,15	67	125,78	14	0,13	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0	0	0,2
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	0	0,2
	Итого обед:	780	26,29	19,92	90,8	749,51	125,32	55,635	142,68	9,07	0,643	61,746	57,66	0,266	4,14	20,4	0,0117	0,0009	0	0	0,205

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

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептов 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

*** Сборник рецептов 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