

День 10

Сезон: осень-зима

Сезон: осень-зима		Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества											
№ рецептуры, сборник	Велики			Жиры	Углеводы	Са		Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F
Обед																			
т/к № 82*** № рецепт. 82/106**	Суп картофельный с макаронами на овощном бульоне	250	2,0	5,11	16,93	121,75	25,04	27,44	0	1,1	0	8,56	0,00	0	0	0	0	0	
т/к № 61 № рецептуры 370**	Печень тушеная соус сметанный	100	13,62	5,82	3,35	109,94	11,48	16,10	0	1,0	0	3,78	0	0	0	0	0	0	
т/к № 694***	гарнир: пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,70	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	0	0	0	0	0	
№ 17* № рецептуры 349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,73	0	30,69	130	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	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:	920	25,02	17,56	76,34	651,45	100,1	71,365	90,245	5,75	0,276	48,99	73	13,929	0,9	104,42	0,0141	0,0009	0,218

* - 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- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004

*** 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