

День 6
Сезон: осень-зима

Сезон: осень-зима																				
№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
Обед																				
т/к № рецепт.202*	Суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	122,96	25,71	43,02	69,47	0,07	0,11	6,80	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120408 рецептура 372***	Рыба запеченная соус красный основной	100	15,02	6,86	15,74	120,34	40,1	26	189,7	0,99	0,08	0,17	56	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	гарнир: рис отварной	180	4,38	6,44	44,03	251,64	1,37	0	0	0,525	0,03	18,17	25,50	0,015	0	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	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	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	0,2
	Итого обед:	790	27,23	21,34	102,98	750,0	93,78	69,095	262,82	4,225	0,356	43,62	129	68,052	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,237	0,237

* - 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.Лапшиной. - 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

***** Сборник тех.нормативов, рецептур блюд и кулинар. изд. для школьных образ.учр., школ-интернатов, детских домов и детских образцов. учр. - 2004г.