

День 5
Сезон: осень-зима

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | Энергетиче- ская ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|--------------|------------------|-------|---------------------------------|----------|-------|---------|---------|-------|----------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|---|
| | | | Белки | Жиры | | Углеводы | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A | B2 | D | K | I | Se | F | B |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| т/к № 10, рецепт. 204*** | Суп картофельный с крупной на овощном бульоне | 250 | 5,82 | 8,53 | 6,35 | 127,34 | 26,1 | 28,5 | 82,65 | 1,3 | 0,11 | 8,25 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| т/к № № рецепт. 591*** | Гуляш | 100 | 10,47 | 13,4 | 6,77 | 109,68 | 19,39 | 19,58 | 0 | 2,45 | 0 | 0,74 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| № рецепт. 679*** | Гарнир: каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,01 | 276,54 | 12,98 | 67,50 | 208,5 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| т/к № 291*** | Кисель | 200 | 0 | 0 | 28 | 119 | 0,24 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 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 | 30,24 | 29,22 | 84,96 | 757,62 | 78,91 | 115,655 | 291,195 | 10,19 | 0,416 | 26,39 | 47,52 | 7,052 | 104,4 | 0,0159 | 0,0009 | 0,237 | 0 | |

* - 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