

День 9
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 № 197*	Рассольник петербургский на овощном бульоне	250	2	10,96	16,93	121,75	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 608*	Копилеты	100	11,84	9,68	22,96	183	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 321* № рецпт. 321*	Капуста, тушеная	180	3,34	7,78	41,42	256,24	26,35	52,79	143,51	1,73	0,23	31,50	31,50	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 382* № рецпт. 382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	108,6	152,22	21,34	0	0,48	0	1,59	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	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:	920	26,26	32,83	99,72	794,65	254,93	120,63	334,215	6,65	0,516	56,64	116,77	13,929	0,9	104,42	0,0141	0,0009	0,218	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.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

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