

День 8

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	B	D	K	I	Se	F	
Обед																					
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,39	4,22	18,96	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	0	0	0	0	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	3,17	2,68	16	100,6	125,78	14	0	0,13	0	1,3	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	0,005	0
т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0	0,2	0
	Итого обед:	730	28,33	21,16	90,06	740,26	216,23	62,785	113,61	4,95	0,364	40,34	47,5	0,097	4,05	20,4	0,0117	0,0009	0	0,205	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.Злобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005