

День 4
Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник		Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества														
								Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F		
																					Белки	Жиры
Обед																						
т/к № 779 из Серия программ «Питание»	Суп вермишелевый на курином бульоне			250	2,69	2,84	17,14	104,75	11,07	0	0	0,74	0,0367	2,212	0	0,0466	0	0	0	0	0	
	Терттели соус красный основной			100	5,87	9,83	22,71	164,2	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00		0	0	0	0	0	
т/к № 688*	гарпир: каша пшеничная			180	7,92	5,26	36,32	256,45	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0	0,02	0	0	0	0	0	0	
	Напиток лимонный			200	0,15	0,13	24,43	96	125,78	14		0,13		1,3	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	
	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	0,2	
	Итого обед:			790	21,63	18,93	101,43	746,46	202,17	35,705	268,75	6,72	0,333	21,762	86,52	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,205	

* - 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

**** 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