

День 2

Сезон: осень-зима

Сезон: осень-зима			Витамины/ Минеральные вещества																		
№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность																
			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	
т/к № 511***	Шницель рыбный натуральный соус красный основной	100	10,73	5,82	13,91	119,15	40,1	26	189,7	0,99	0,08	0,17	56	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 694***	гарнир: макароны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	0	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	25,08	22,76	94,1	698,1	144,06	84,255	354,47	5,79	0,536	71,78	139	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.