

День 7

Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетичес кая ценность	Витамины/Минеральные вещества													
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F
Обед																			
т/к № 41 рецептур.49*	Салат витаминный	60	0,9	2,76	6,6	54,6	44,88	25,67	72,87	2,09	0,16	11,37	0,16	0,054	0,09	0	0	0	0
т/к № 779 из Серия программ «Питание»	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	5,1	1,72	16,9	102,24	11,07	-	-	0,74	0,0367	2,212	-	0,0466	0	0	0	0	0
т/к № 259 № рец.259	Жаркое по- домашнему	240	14,1	19,36	17,52	312,79	40,1	55,83	-	5,07	-	8,88	0	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
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
т/к № 210110 ***	Банан	100	1,5	0,5	34,09	108	8	0,04	0,05	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169
	Итого обед:	860	26,6	24,9	103,94	821,69	134,3	104,415	139,09	10,69	0,376	78,51	62,27	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,237

\* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изданий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

\*\*Сборник рецептур блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

\*\*\*Сборник рецептур 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 рецептур 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