

День 6
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	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F	
Обед																				
№ рецептуры 34*	Салат из моркови с яблоками	60	0,79	4,08	5,98	52,47	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	0	0	0
т/к № рецепт.202*	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	25,71	43,02	69,47	0,07	0,11	6,80	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120408 рецептура 372***	Рыба запеченная соус красный основной	100	15,02	6,86	15,74	120,34	40,1	26	189,7	0,99	0,08	0,17	56	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	гарнир: рис отварной	150	3,65	6,69	37,98	209,7	1,37	0	0	0,525	0,03	18,17	25,50	0,015	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
т/к № 210110***	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,7	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013	0,013
	Итого обед:	920	26,87	24,17	100,57	735,94	94,64	72,745	267,84	60,57	21,45	56,16	169,77	68,052	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,009	0,237

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛин принт, 2010
 **Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛин 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.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005
 *** 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, рецептов блюд и кулинар. изд. для школьных образ.учр., школ-интернатов, детских домов и детских образцов. учр. - 2004г.