

День 1
Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник		Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества														
				Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	B	D	K	I	Se	F	
Обед																						
т/к № 88* № рецептуры 66*	Салат из моркови с изюмом		60	0,7	3,05	8,38	63	27,83	0	0	0,47	0,03	1,8	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне		200	4,69	9,4	19,11	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 120605 ***	Плов из птицы		240	13,44	14	50,14	361,6	41,52	21,36	45,73	0,8	0,06	17,73	0,00	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 379 № рецепт. 379*	Кофейный напиток		200	0,14	0,03	16,15	67	125,78	14		0,13		1,3	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	
(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	0,2	
т/к № 338*	Яблоко		150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	0,032	3,3	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0	0	
	Итого обед:		910	24,57	27,64	109,31	794,76	125,32	55,635	142,68	9,07	0,643	61,746	57,66	0,266	4,14	204	0,0117	0,0009	0	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 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