

День 4  
Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник		Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	0
т/к № 779 из Серия программ «Питание»	Суп вермишелевый на курином бульоне			200	6,2	5,87	13,71	83,8	11,07	0	0	0,74	0,0367	2,212	0	0,0466	0	0	0	0	0	
т/к № 286*	Тертели соус красный основной			100	5,87	9,83	22,71	164,2								0	0	0	0	0	0	
т/к № 688*	гарнир: каша пшеничная			150	6,6	4,38	30,27	213,71	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00			0	0	0	0	0
т/к № 379 № рецепт.379*	Напиток лимонный			200	0,15	0,13	24,43	96	125,78	14		0,13		1,3		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	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
№ 338*	Апельсин			100	0,9	0,2	8,1	43	34	9	0,021	2,2	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0	
	Итого обед:			870	25,62	24,04	106,65	780,37	263,62	88,225	362,53	11,73	0,496	46,95	101,29	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 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