

День 8

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 | B | D | K | I | Se | F | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| т/к № 45* | Салат из сборных овощей | 60 | 0,83 | 6 | 2,84 | 69,78 | 20,13 | 12,81 | 24,1 | 0,53 | 0,03 | 7,95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| № рецептуры 206*** | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 200 | 4,39 | 4,22 | 18,96 | 107,8 | 30,46 | 28,24 | 69,74 | 1,62 | 0,18 | 4,65 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| т/к № 120605*** | Плов из птицы | 240 | 13,4 | 12 | 50,14 | 361,4 | 41,52 | 21,36 | 45,73 | 0,8 | 0,06 | 17,73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| т/к № 379 № рецепт. 379* | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 16 | 100,6 | 125,78 | 14 | 0 | 0,13 | 0 | 1,3 | 0 | 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 | 0,045 | 0,03 | 0,78 | 0,036 | 10,5 | 31,4 | 0,016 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0 | 0,2 | | |
| | Мандарин | 150 | 0,12 | 0,3 | 12,25 | 57 | 5,25 | 1,65 | 0,026 | 0 | 0,09 | 25,6 | 10 | 0,045 | 3,52 | 0 | 0,0023 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого обед: | 910 | 26,91 | 25,76 | 101,02 | 821,64 | 243,34 | 78,135 | 139,64 | 5,54 | 0,486 | 74,63 | 57,5 | 0,097 | 4,05 | 20,4 | 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 общобразоват. 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 общобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005