

День 6
Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетиче ская ценность	Витамины/ Минеральные вещества															
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	B	D	K	I	Se	F	
Завтрак																					
т/к № 10, № рецепт.204***	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,2	8,6	32,4	232,0	122,98	0	0	0,39	0,1	0,2	0	0,014	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0	0,0005	0,0025	0,0025
	Итого завтрак:	420	8,04	8,88	46,66	299	135,58	0,015	0,0075	1,63	0,1045	3,65	8,05	0,032	0,065	4,95	0,0005	0	0,0005	0,0025	0,0025
Обед																					
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	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	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	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	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	0
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	0
	Итого обед:	780	36,74	35,23	76,65	858,69	143,68	35,965	94,535	6,11	0,371	45,94	73,006	0,119	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	0	0
	Всего: за 6-й день:	1200	44,78	44,11	123,31	1157,69	279,26	35,98	94,543	7,74	0,4755	49,59	81,056	0,151	0,595	25,35	0,0099	0,0009	0,2055	0,0025	0,0025

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010, 2007

**Сборник рецептур блюд во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. 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 общобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005