

День 10

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	
Завтрак																				
т/к № 10, № рецепт. 204***	Каша молочная «Дружба»	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
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
т/к № 878***	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	0,0005	0,0025	
	Итого завтрак:	420	7,24	4,43	41,05	294,39	135,58	0,015	0,0075	1,63	0,1045	3,65	8,05	0,032	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0	
Обед																				
т/к № 61 № рецептуры 370**	Печень тушеная в сметано-томатном соусе	100	13,62	5,82	3,35	109,94	11,48	16,10	0	1,0	0	3,78	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 37, рецептура 679***	гарнир: пюре картофельное	150	2,06	6,8	20,45	137,25	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02	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
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	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
	Итого обед:	780	26,47	23,87	68,41	702,61	87,58	78,705	69,765	8,75	0,226	33,96	47,5	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	
	Всего: за 10й день:	1200	33,71	28,3	109,46	997	223,16	78,72	69,773	10,38	0,3305	37,61	55,55	0,084	0,595	25,35	0,0099	0,0014	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 Москвы 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