

День 9

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 № 182* № рецептуры 182*	Каша овсяная с молоком				200	7,82	12,83	34,27	285,0	152,76	60,66	0	1,71	0	1,17	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		
	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	0,0025	
	Итого завтрак:				420	9,66	13,11	48,53	352,0	165,36	60,675	0,0075	2,95	0,0045	4,62	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0025	
Обед																						
т/к № 33, рецепт. 88*	Щи из свежей капусты с картофелем				250	2,38	8,13	9,75	127,50	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00	0	0	0	0	0	
т/к № 61 № рецептуры 370**	Азу				100	5,28	7,21	6,96	116,8	11,48	16,10	-	1,0	-	3,78	-	0	0	0	0	0	
т/к № 37, рецептура 679***	гарнир: каша ячневая				180	8,04	6,31	46,84	226,44	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02	-	-	-	-	-	
т/к № 382* № рецепт. 382*	Какао с молоком				200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	0	0,48	0	1,59	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:				790	24,78	26,06	81,96	714,4	213,92	106,54	208,55	10,08	0,3427	21,942	47,52	0,0986	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205
	Всего: за 9-й день:				1210	34,44	39,17	130,49	1066,4	379,28	167,22	208,56	13,03	0,3472	26,562	55,57	0,1166	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,2075

- 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.Зюбнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005