

День 1

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 | E | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| т/к № 53* № рецепт. 120* | Суп молочный с макаронными изделиями | | | 200 | 6,85 | 7,47 | 20,33 | 174,67 | 227,53 | 28,69 | 0 | 0,36 | 0 | 1,21 | 0 | 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 | |
| т/к № 878*** | Хлеб пшеничный | | | 20 | 1,64 | 0,28 | 0,26 | 39 | 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 | 8,69 | 7,75 | 34,59 | 241,67 | 240,13 | 28,705 | 0,0075 | 1,6 | 0,0045 | 4,66 | 8,05 | 0,018 | 0,065 | 4,95 | 0,0005 | 0,0005 | 0,0025 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| т/к № 10, рецепт. 204*** | Суп картофельный с крупной на овощном бульоне | | | 250 | 5,82 | 8,53 | 6,35 | 127,34 | 26,1 | 28,5 | 82,65 | 1,3 | 0,11 | 8,25 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| т/к № 591*** | Гуляш | | | 100 | 10,47 | 13,4 | 6,77 | 109,68 | 19,39 | 19,58 | 0 | 2,45 | 0 | 0,74 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| № рецепт. 679*** | Гарнир: каша гречневая рассыпчатая | | | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,01 | 276,54 | 12,98 | 67,50 | 208,5 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| т/к № 47*** № рецепт. 943*** | Чай с сахаром | | | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6,0 | 0 | 0 | 0,4 | 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 | 0,0005 | |
| (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 | 30,44 | 29,22 | 70,96 | 666,62 | 121,12 | 43,545 | 43,865 | 4,51 | 0,184 | 55,55 | 47,5 | 0,052 | 0,53 | 20,4 | 0,0094 | 0,0009 | 0,205 | |
| | Всего: за 1-й день: | | | 1210 | 39,13 | 36,97 | 105,55 | 908,29 | 361,25 | 72,25 | 43,873 | 6,11 | 0,189 | 60,21 | 47,5 | 0,052 | 0,53 | 20,4 | 0,0094 | 0,0009 | 0,205 | |

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Мотильного 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