

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	D	K	I	Se	F
Завтрак																						
т/к № 10, № рецпт. 204***	Каши 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	
т/к № 47*** № рецпт. 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	
	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	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	0,0025	
Обед																						
т/к № 82*** № рецпт. 82/106**	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне				250	2,0	5,11	16,93	121,75	25,04	27,44	0	1,1	0	8,56	0,00	0	0	0	0	0	
т/к № 486*	Рыба тушеная в томате с овощами				100	15,41	14,28	11,70	166,67	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01	0	0	0	0	0	
т/к № 694***	гарнир: рис отварной				180	4,38	6,44	44,03	251,64	1,37	0	0	0,525	0,03	18,17	25,50	0,015	0	0	0	0	
№ 132*	Компот из смеси сухофруктов				200	0,28	0,06	27,88	113,52	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	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	27,07	26,45	101,37	778,64	114,79	117,84	424,64	5,39	0,372	28,85	73,01	0,07	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205
	Всего: за 8-й день:				1210	34,31	30,88	142,42	1073,03	250,37	117,86	424,65	7,02	0,4765	32,5	81,06	0,102	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 и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений 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.Лапшиной. - 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