День 7
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	B
Завтрак																				
т/к № 174***	***Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая***	200	8,16	9,84	35,6	264,0	**137,34**	0	0	**1,66**	**0,2**	**0,5**	0	**0,18**	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
	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	0
	Итого завтрак:	**420**	**10**	**10,12**	**49,86**	**331**	**149,94**	**0,015**	**0,0075**	**2,9**	**0,2045**	**3,95**	**8,05**	**0,198**	**0,065**	**4,95**	**0,0005**	**0,0005**	**0,0025**	**0**
Обед																				
№ рецептуры 206***	***Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне***	250	5,38	5,63	19,55	150,65	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	0	0	0
т/к № 120605 ***	***Плов из птицы***	270	15,77	13,7	54,27	406,80	39,79	20,47	43,82	0,74	0,058	16,99	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 379 № рецепт.379*	***Кофейный напиток***	200	0,14	0,03	16,15	67	125,78	14		0,13		1,3	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	***Хлеб пшеничный***	40	3,28	0,56	0,52	78,0	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	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	0,2
	Итого обед:	780	**26,29**	**19,92**	**90,8**	**749,51**	**102,45**	**51,785**	**113,605**	**6,32**	**0,374**	**40,12**	**47,5**	**0,052**	**0,53**	**20,4**	**0,0094**	**0,0009**	**0,005**	**0,2**
	Всего: за 7-й день:	**1200**	**36,29**	**30,04**	**140,66**	**1080,51**	**252,39**	**51,8**	**113,6125**	**9,22**	**0,5785**	**44,07**	**55,55**	**0,25**	**0,595**	**25,35**	**0,0099**	**0,0014**	**0,0075**	**0,2**

* - 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
**Сборник рецептур блюд во всех образовательньтх учреждениях Москва Дели плюс 2011
***Сборник рецептур 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 рецептур 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