

День 3
Сезон: весенний (март 2023г.)

№ 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	
Обед																				
№ рецептуры 34*	Салат из свежесырых яблоками	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0	0	0	0
т/к № 82*** № рецепт. 82/106***	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	5,6	7,58	19,14	132,42	25,04	27,44	0	1,1	0	8,56	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 608*	Котлеты соуса красный основной	100	10,59	9,69	14,38	169,45	39,7	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	23	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 688*	гарнир: каша пшеничная	150	3,06	4,8	20,45	137,25	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 291***	Кисель	200	0	0	28	119	0,24	0	0	0,03	0	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	0,005	0,005
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	0,2
т/к № 210110***	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,7	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013	0,013
	Итого обед:	940	26,64	26,72	101,24	813,70	129,61	57,015	300,212	63,56	21,406	38,8	110,8	14,682	0,91	110,12	0,0141	0,0009	0,0218	0,218

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