

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетиче ская ценность	Витамины/ Минеральные вещества														
			Велки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
Обед																				
т/к № 41 рецептур.49*	Салат витаминный	60	0,9	2,76	6,6	54,6	44,88	25,67	72,87	2,09	0,16	11,37	0,16	0,054	0,09	0	0	0	0	0
т/к № 779 из Серия программ «Питание»	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	5,1	1,72	16,9	114,24	11,07	0	0	0,74	0,0367	2,212	0	0,0466	0	0	0	0	0	0
т/к № № рецептуры 532**	Мясо отварное	100	10	3,06	14,45	120	11,48	16,1	0	1	0	3,78	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 321, рецептура 321*	Рагу из овощей	150	2,29	16	19,44	176	23,9	27,8	61,8	0,98	0,07	8,67	31	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 379 № рецепт. 379*	Напиток лимонный	200	0,15	0,13	24,43	96	125,78	14	0	0,13	0	1,3	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	
(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	
т/к № 338*	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	24	13,5	0,032	3,3	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0	
	Итого обед:	970	24,24	25,34	102,25	779,90	261,31	97,145	134,747	10,7	0,393	59,732	93,43	14,5526	4,14	182,84	0,0159	0,0009	0,205	

\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. – 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