

День 9
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	B	D	K	I	Se	F	
Обед																					
т/к № 88*	Салат из моркови с изюмом	60	0,7	3,05	8,38	63	27,83	0	0	0,47	0,03	1,8	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 33, рецепт.88*	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200	2,4	3,91	16,98	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605 ***	Плов из птицы	240	13,44	16,02	50,14	361,6	41,52	21,36	45,73	0,8	0,06	17,73	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 375*	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	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	0,005	0
(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	0,2	0
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	0
	Итого обед:	960	23,48	23,97	108,68	770,46	171,51	42,155	83,922	4,86	0,266	53,93	63,2	13,922	0,9	104,42	0,0141	0,0009	0,013	0,205	0

* - 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.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