

День 4  
Сезон: весенний (март 2023г.)

Сезон: весенний (марі 2021.)

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетиче- ская ценность	Витамины/ Минеральные вещества																
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	B		
Обед																						
№ рецептуры 34*	Салат из сборных овощей	60	0,79	3,08	5,98	52,47	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	0	
т/к № 10, рецепт. 204***	Суп картофельный с крупой на овощном бульоне	200	2,14	2,24	15,71	83,6	20,88	22,80	66,12	1,04	0,09	6,60	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № № рецепт. 591***	Гуляш	90	9,42	12,06	6,49	98,71	17,45	17,62	0	2,45	0	0,74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ рецепт. 679***	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	38,94	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6,0	0	0	0,4	0	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	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	0,2	0	0	
№ 389*	Сок 0,2	200	1	0	20,2	84,8	4	0,022	0,022	0	0	80	14	7	1,08	84	0,009	0	0,03	0	0	
	Итого обед:	960	26,03	24,17	100,78	705,58	101,64	120,827	298,787	10,83	0,426	112,69	61,52	7,052	4,05	104,4	0,0159	0,0009	0,237	0	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 общобразоват. 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 общобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005