

День 10

Сезон: весенний (март 2023г.)

Сезон: осенний (март 2023г.)																			
№ рецептуры, сборник	Наименование блода	Вес блода	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 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
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	200	4,39	4,22	14,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 286*	Тефтели соус красный основной	100	10,32	11,57	20,26	193,6	35,44	15,2	90,92	0,7	0,04	2,35	39,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	гарнир: макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	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	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	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*	мандарин	150	0,18	0,45	16,88	85,5	5,25	1,65	0,026	0	0,09	25,6	10,0	0,045	3,52	0	0,0023	0	0
	Итого обед:	920	26,34	24,74	100,61	799,88	263,62	88,225	362,53	11,73	0,496	46,95	101,29	14,452	4,05	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.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 общ.образоват. 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 общ.образоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005