

День 1

Сезон: зимний (февраль 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																						
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	0	0
т/к № 204***	Суп с крупой и томатной пастой (харчо)	200	5,18	3,94	26,76	102,26	21,01	25,93	95,87	1,18	0,10	6,70	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 259, № рец.259	Жаркое по-домашнему	240	14,1	19,36	17,52	312,79	40,1	55,83	0	5,07	0	8,88	0	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	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	0,0009	0,005	0,005
(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	0,2	0,2	0,2
т/к № 210110***	Банан	100	1,5	0,5	34,09	108	8	0,04	0,05	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0	0,169	0,169	0,169
	Итого обед:	860	26,82	27,15	101,95	769,71	139,14	110,345	168,84	11,29	0,386	59,2	62,27	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,237

* - Сборник рецептов

**Сборник рецептов

***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

блюд во всех образовательных учреждениях Москвы ДеЛи принт, 2010

блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. школах - М.: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004

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