

День 5  
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 №15*                 | Салат из моркови с яблоками | 60        | 0,65               | 0,11  | 10,17    | 40,4                    | 14,57                          | 18,45  | 26,4   | 0,65 | 0,03  | 3,75  | 0,00  | 0      | 0    | 0      | 0      | 0      | 0     | 0 | 0 |  |
| т/к № 33, рецепт.88*     | Суп картофельный с фасолью  | 200       | 1,4                | 3,91  | 18,98    | 67,8                    | 34,66                          | 17,8   | 38,1   | 0,64 | 0,05  | 14,77 | 0,00  | 0      | 0    | 0      | 0      | 0      | 0     | 0 | 0 |  |
| т/к № 120605***          | Плов из птицы               | 240       | 13,44              | 14,22 | 48,24    | 361,6                   | 41,52                          | 21,36  | 45,73  | 0,8  | 0,06  | 17,73 | 0,00  | 0      | 0    | 0      | 0      | 0      | 0     | 0 | 0 |  |
| т/к № 382* № рецепт.382* | Какао с молоком             | 200       | 4,08               | 3,54  | 19,58    | 118,6                   | 152,22                         | 21,34  | 0      | 0,48 | 0     | 1,59  | 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 |   |   |  |
| 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   |   |   |  |
| т/к № 338*               | Киви                        | 130       | 1,04               | 1,4   | 10,53    | 51,1                    | 24                             | 13,5   | 0,032  | 3,3  | 0     | 15    | 14,77 | 14,4   | 3,52 | 162,44 | 0,0065 | 0      | 0     |   |   |  |
|                          | Итого обед:                 | 890       | 25,61              | 23,74 | 108,33   | 764,56                  | 287,17                         | 92,525 | 110,31 | 8,33 | 0,266 | 70,24 | 62,27 | 14,452 | 4,05 | 182,84 | 0,0159 | 0,0009 | 0,237 |   |   |  |

\* - 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  
 \*\*\* 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