

День 9
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	B	D	K	I	Se	F
Обед																					
т/к № 88* № рецептуры 66*	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	0,00	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	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 379 № рецепт. 379*	Напиток лимонный	200	0,15	0,13	24,43	96	125,78	14		0,13		1,3	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	
(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	
	Яблоко	150	1,8	0,4	16,2	86	24	13,5	0,032	3,3	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0	0	0
т/к № 338*	Итого обед:	910	23,49	24,07	116,96	799,46	273,99	66,735	83,907	7,8	0,266	68	62,27	14,492	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0	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.Лапшиной. – 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