

День 3
Сезон: зимний (февраль 2023г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества													
			Велки	Жиры		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
																			Углеводы
Обед																			
т/к №15*	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	3,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 82*** № рецепт: 82/106***	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	5,6	7,58	19,14	132,42	25,04	27,44	0	1,1	0	8,56	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 608*	Котлеты соус красный основной	100	10,59	9,69	14,38	172,45	39,70	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	гарнир: картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	-	-	-	-	-	-
т/к № 291***	Кисель	200	0	0	28	119	0,24	0	0	0,03	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 № 210110***	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,7	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013
	Итого обед:	940	26,64	26,72	102,24	816,70	122,16	81,085	219,792	5,8	0,346	44,43	111,7	13,882	0,9	104,42	0,0141	0,0009	0,218

* - 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. Питание 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. Питание при общобразоват. Школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005