

День 4
Сезон: зимний (февраль 2023г.)

| № рецептура, 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 | B | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| т/к № 10, рецепт. 204*** | Суп картофельный с крупной на овощном бульоне | 200 | 2,14 | 2,24 | 15,71 | 83,6 | 20,88 | 22,80 | 66,12 | 1,04 | 0,09 | 6,60 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| т/к № 591*** | Гуляш | 90 | 9,42 | 12,06 | 6,49 | 98,71 | 17,45 | 17,62 | 0 | 2,45 | 0 | 0,74 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| № рецепт. 679*** | Гарнир: каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 38,94 | 230,45 | 12,98 | 67,50 | 208,5 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| т/к № 47*** | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6,0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| № рецепт. 943*** | 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 | 0,0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| т/к № 878*** | 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| № 879*** | Сок 0,2 | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 4 | 0,022 | 0,022 | 0 | 0 | 80 | 14 | 7 | 1,08 | 84 | 0,009 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| № 389* | Итого обед: | 960 | 26,03 | 24,17 | 100,78 | 705,58 | 101,6 | 120,827 | 298,787 | 10,83 | 0,426 | 112,69 | 61,52 | 7,052 | 4,05 | 104,4 | 0,0159 | 0,0009 | 0,237 | 0 | 0,0159 | 0,0009 | 0,237 | 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.; ТПК; 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