

День 6
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 № 45*	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	20,13	12,81	24,10	0,53	0,03	7,95	0,00	0	0	0	0	0	0	0		
т/к № 33, рецпт. 88*	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	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		
т/к № 486*	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,87	12,85	11,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01	0	0	0	0	0	0	0		
т/к № 688*	гарнир: каша пшеничная	150	6,6	4,38	30,27	213,71	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0		
№ 17* № рецептуры 349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,73	0	30,69	130	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	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*** № 338*	Хлеб ржаной Яблоко	20 100	1,72 0,4	0,31 0,4	0,31 9,8	47,06 46,87	7,0 16	0,045 9	0,03 0,021	0,78 2,2	0,036 0	10,5 15	31,4 14,77	0,016 14,4	0,4 3,52	10,5 162,44	0,0084 0,0065	0 0	0,2 0			
	Итого обед:	870	26,81	25,8	106,71	788,4	150,72	99,485	466,33	9,4	0,426	59,55	62,3	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,205			

* - 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

***** Сборник тех.нормативов, рецептов блюд и кулинар. изд. для школьных образоват., школ-интернатов, детских домов и детских образцов. учр. – 2004г.