

День 8
Сезон: зимний (февраль 2023г.)

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
т/к № 51* № рецепт. 75	Салат из помидоров свежих	60	0,93	2,88	5,53	70	0	0	0,49	0,03	2,2	0,00	0,01	0	0	0	0	0	0
т/к № 82*** № рецепт. 82/106**	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	7,6	8,58	19,14	136,42	25,04	27,44	0	1,1	0	8,56	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 61 № рецептуры 370**	Печень (куриная) тушеная соус сметано-томатный	100	5,28	6,21	10,96	116,8	11,48	16,10	0	1,0	0	3,78	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 37, рецептура 679***	гарнир: пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	0	0	0	0	0	0
т/к № 382* № рецепт. 382*	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	152,22	21,34	0	0,48	0	1,59	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	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
т/к № 210П10***	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:	970	23,87	23,74	105,71	803,53	272,44	92,825	86,692	6,54	0,296	51,88	88,7	13,892	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. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. – 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