

День 2

Сезон: зимний (январь 2023г.)

Витамины / Минеральные вещества

№ рецептуры, сборник		Наименование Блюда	Вес Олюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины / Минеральные вещества															
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F			
Завтрак																							
т/к № 53* № рецетп.120*		Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,85	7,47	20,33	174,67	227,53	28,69	0	0,36	0	1,21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 47*** № рецетп.943***		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 878***		Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025	0,0025	
		Итого завтрак:	420	8,69	7,75	34,59	241,67	240,13	28,705	0,0075	1,6	0,0045	4,66	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025	0,0025	

Обед

№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	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
т/к № 694***	гарнир: рис отварной	150	3,65	5,37	36,87	209,7	1,37	0	0	0,525	0,03	18,17	25,50	0,015	0	0	0	0	0
№ 132*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,06	27,88	113,52	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	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
	Итого обед:	710	25,19	23,06	90,17	706,08	110,54	88,085	311,845	5,745	0,446	44,65	73,01	0,067	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205
	Всего за 2-й день:	1130	33,88	30,81	124,76	947,75	350,67	116,79	311,8525	7,345	0,4505	49,31	81,06	0,085	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,2075

* - 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 Москвы 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