

День 8

Сезон: зимний (январь 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	
Завтрак																						
т/к № 66*		Каши гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	184,48	0	0	1,5	0,1	0,9	0	0,22	0	0	0	0	0	0	
т/к № 47*** № рецепт.943***		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	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	
		Итого завтрак:	420	8,82	10,7	39,26	67	12,6	0,015	0,0075	2,74	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025	
Обед																						
т/к № 33 рецепт.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	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 120605***		Плов из птицы	240	13,44	16,02	50,14	361,6	41,52	21,36	45,73	0,8	0,06	17,73	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 379 № рецепт.379*		Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08	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	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	0,2	
		Итого обед:	700	21,24	22,49	92,35	670,46	130,38	46,235	128,88	3,9	0,256	49,9	47,58	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	0,205	
		Всего за 8-й день:	1120	30,06	33,19	131,61	737,46	142,98	46,25	128,89	6,64	0,2605	53,35	55,63	0,07	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,2075	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 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 - Авг.-сост.: А.И.Зюбнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005