

День 7

Сезон: зимний (январь 2023г.)

Сезон: зимний (январь 2023г.)										Витамины/ Минеральные вещества									
№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность														
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F
Завтрак																			
т/к № 10, № рецепт. 204***	Суп молочный рисовый	200	6,2	8,6	32,4	232,0	122,98	0	0	0,39	0,1	0,2	0	0,014	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
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
Итого завтрак:		420	8,04	8,88	46,66	299	135,58	0,015	0,0075	1,63	0,1045	3,65	8,05	0,032	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025

Обед																			
т/к № 779 из Серия программ «Питание»	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	5,1	1,72	16,9	114,24	11,07	0	0	0,74	0,0367	2,212	0	0,0466	0	0	0		0
т/к № 532***	Мясо отварное	90	11	3,06	4,45	120	11,48	16,1	0	1	0	3,78	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 321, рецептура 321*	Рагу из овощей	150	2,29	16	19,44	176	23,9	27,8	61,8	0,98	0,07	8,67	31	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
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,090	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
Итого обед:		700	23,59	21,65	55,62	563,3	72,65	43,975	61,845	5,58	0,2327	32,062	78,5	0,0986	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205
Всего за 7-й день:		1120	31,63	30,53	102,28	862,3	208,23	43,99	61,8525	7,21	0,3372	35,712	86,55	0,1306	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.: Делта принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва Делта принт 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. 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 общобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005