

День 1

Сезон: зимний (январь 2023г.)

Витамины, Минеральные вещества

Энергетическая ценность

Пищевые вещества

Вес блюда

Наименование блюда

№ рецептуры, сборник

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	БС блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Завтрак												
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F
т/к № 182* № рецептуры 182*	Каши овсяная с молоком	200	7,82	12,83	34,27	285,0	152,76	60,66	0	1,71	0	1,17	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 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
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,0	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	9,66	13,11	48,53	352,0	165,36	60,675	0,0075	2,95	0,0045	4,62	8,05	0,018	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	102,24	11,07	0	0	0,74	0,0367	2,212	0	0,0466	0	0	0	0	0
т/к № 259 № рецепт. 259	Жаркое по-домашнему	240	14,1	19,36	17,52	312,79	40,1	55,83	0	5,07	0	8,88							
т/к № 291***	Кисель	200	0	0	28	119	0,24	0	0	0,03	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	0,09	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:	700	24,2	21,64	63,25	659,09	71,61	55,905	0,045	8,3	0,1627	28,492	47,5	0,0986	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205
	Всего за 1-й день:	1120	33,86	34,75	111,78	1011,09	236,97	116,58	0,0525	11,25	0,1672	33,112	55,55	0,1166	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 принт. 2011

\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. школах - М.: Хлебпродинформ, 2004

\*\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. школах - М.: Хлебпродинформ, 2004