

День 6
Сезон: зимний (январь 2023г.)

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 № 182* № рецептуры 182* | Каши овсяная с молоком | 200 | 7,82 | 12,83 | 34,27 | 152,76 | 60,66 | 0 | 1,71 | 0 | 1,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| т/к № 47*** № рецепт. 943*** | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 6,0 | 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 | 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 | 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 № 197* | Рассольник петербургский на овощном бульоне | 200 | 3,04 | 10,24 | 17,06 | 21,16 | 20,72 | 57,56 | 0,78 | 0,08 | 6,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| т/к № рецептура № 143* | Котлеты или биточки рыбные соус красный основной | 100 | 10,95 | 5,04 | 9,48 | 40,1 | 26 | 189,7 | 0,99 | 0,08 | 0,17 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| т/к № 694*** | гариш: макароны отварные | 150 | 5,21 | 3,84 | 31,16 | 36,98 | 27,75 | 86,6 | 1,01 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| № 17* № рецептуры 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,73 | 0 | 30,69 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| т/к № 878*** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,28 | 0,56 | 0,52 | 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 | 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: | | 810 | 24,93 | 19,68 | 89,22 | 124,84 | 74,545 | 337,51 | 5,42 | 0,436 | 42,85 | 129 | 0,052 | 0,53 | 20,4 | 0,0094 | 0,0009 | 0,205 | |
| Всего за 6-й день: | | 1230 | 34,59 | 32,79 | 137,75 | 290,2 | 135,22 | 337,52 | 8,37 | 0,4405 | 47,47 | 137,05 | 0,07 | 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 Москва ДеЛи плюс 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.Злобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

***** Сборник тех. нормативов, рецептур блюд и кулинар. изд. для школьных образ. учр., школ-интернатов, детских домов и детских образцов. учр. – 2004г.