

День 3 (20.12.2022г.)
Сезон: осень-зима

№ 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
Обед																				
т/к № 120605***	Суп с бобовыми картофельный	250	5,38	5,63	19,55	150,65	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	0	0	
т/к № 379 № рецепт.379*	Плов мясной	280	15,77	13,7	54,27	406,80	39,79	20,47	43,82	0,74	0,058	16,99	0,00	0	0	0	0	0	0	
т/к № 878***	Компот из смеси сухофруктов	200	0,73	0	30,69	130	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0	0	0	0	0	0	
(т/к № 879***	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	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	
	Всего: за 3-й день:	790	26,88	19,89	105,34	812,51	67,25	24,195	52,485	59,72	21,28	48,01	72,08	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильной 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 - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005