

День 10 (30.12.2022г.)
Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник	Наименование блока	Вес блока	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 № 82*** № рецпт.82/106***	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,0	5,11	16,93	221,75	25,04	27,44	0	1,1	0	8,56	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 591*** № рецпт.591***	Рыба тушеная с овощами соус красный основной	100	10,47	10,4	29,21	109,68	19,39	19,58	0	2,72	0	0,82		0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецпт.943***	гарнир: пюре картофельное	180	2,47	8,16	24,54	164,7	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02	0	0	0	0	0	0
т/к № 291***	Кисель	200	0	0	28	119	0,24	0	0	0,03	0	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
	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
	Всего: за 10-й день:	790	19,94	24,23	99,51	640,19	163,88	30,315	0,045	5,14	0,213	50,92	47,5	0,812	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Гутельмана. – 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.Г.Лавиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

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