

День 4 (21.12.2022г.)
Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник		Наименование блюда	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 № 197*	Рассольник петербургский со сметаной	250	5,5	12,8	21,33	182,75	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к рецептура № 511***	Шницель рыбный натуральный соус красный основной	100	10,73	6,82	16,91	119,15	40,1	26	189,7	0,99	0,08	0,17	56	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	гарнир: гречка рассыпчатая	180	8,95	6,73	46,73	276,54	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0	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	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	0,0005	0,0005
т/к № 879***	Хлеб ржанно-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	0,008	0	0,2	0,2
	Всего: за 4-й день:	790	30,18	26,91	113,8	822,5	94,68	114,29	455,805	8,21	0,466	23,6	103,52	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0005	0,205

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010
 **Сборник рецептур блюд во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011
 ***Сборник рецептур 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 рецептур 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