

День 1
Сезон: осень-зима

Витамины/ Минеральные вещества																				
№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность															
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	B	D	K	I	Se	F
т/к № 204***	Суп с крупной и томатной пастой (харчо)	250	6,48	4,93	27,2	127,82	21,01	25,93	95,87	1,18	0,10	6,70	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605***	Плов из птицы	280	15,68	16,33	58,5	421,87	41,52	21,36	45,73	0,8	0,06	17,73	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 379 № рецепт. 379*	Кофейный напиток	200	0,14	0,03	16,15	67	125,78	14		0,13		1,3	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	0,205
	Итого за 1-й день	790	27,3	21,85	102,68	741,75	324,34	64,865	191,65	5,14	0,316	45	73,5	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0	0,205

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛит принт, 2010

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛит плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК: Под ред. В.Т.Данишиной. - 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

*** 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