

День 6 (23.12.2022г.)  
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 № 33 рецепт. 88*	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,38	8,13	9,75	127,50	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 286*	Тефтели соус красный основной	100	5,87	9,83	22,71	164,2	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 694***	гарнир: макароны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	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 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 6-й день:		790	20,01	23,97	81,18	685,9	229,4	74,595	182,015	5,3	0,296	34,32	107,5	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.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 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