

День 7

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
Завтрак																						
т/к № 174***	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200	8,16	9,84	35,6	264,0	137,34	0	0	1,66	0,2	0,5	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	0	0	
	Итого завтрак:	420	10	10,12	49,86	331	149,94	0,015	0,0075	2,9	0,2045	3,95	8,05	0,198	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	0	0	
Обед																						
т/к № 779 из Серия программ «Питание»	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	5,1	1,72	16,9	102,24	11,07	0	0	0,74	0,0367	2,212	-	0,0466	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 259 № рец.259	Жаркое по-домашнему	240	14,1	19,36	17,52	312,79	40,1	55,83	0	5,07	0	8,88	0	0	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	0	
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0	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	0	0	
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	0,2	
	Итого обед:	780	26,29	19,92	90,8	749,51	102,45	51,785	113,605	6,32	0,374	40,12	47,5	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,005	0,2	0,2	
	Всего: за 7-й день:	1200	36,29	30,04	140,66	1080,51	252,39	51,8	113,6125	9,22	0,5785	44,07	55,55	0,25	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,0075	0,2	0,2	

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

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

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