

День 8
Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетиче ская ценность	Витамины/ Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe.	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
Завтрак																				
т/к № 47*** рецепт. 943***	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10	0	0	0	0	0	0	0
	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
	Хлеб пшеничный с маслом	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	0,0025
		10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:	270	6,94	13,08	14,66	205	35,6	4,815	78,8075	2,24	0,0345	3,45	67,15	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025
Обед																				
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,39	4,22	18,96	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	0	0	0	0	0	0	0
	Плов из птицы	240	13,4	12	50,14	361,4	41,52	21,36	45,73	0,8	0,06	17,73	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 379 № рецепт. 379*	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	16	100,6	125,78	14	0	0,13	0	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	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	0,005
т/к № 878***	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	0,2
		790	27,07	26,45	101,37	778,64	114,79	117,84	424,64	5,39	0,372	28,85	73,01	0,07	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	0,205
	Итого обед:	1060	34,01	39,53	116,03	983,64	150,39	122,66	503,45	7,63	0,4065	32,3	140,16	0,088	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,2075	0,2075

* - 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