

День 9

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 № 66*	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	184,48	0	0	1,5	0,1	0,9	0	0,22	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	
т/к № 878***	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	0,0005	0,0025	0,0025	
	Итого завтрак:	420	8,78	9,74	35,62	294,40	197	0,015	0,0075	2,74	0,1045	4,35	8,05	0,238	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025	
Обед																						
т/к № 197*	Рассольник петербургский на овощном бульоне	200	1,6	4,09	13,54	97,4	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 608*	Комплеты	100	11,84	9,68	22,96	183	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 321* № рецепт. 321*	Капуста, тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,50	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 382* № рецепт. 382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	108,6	152,22	21,34	0	0,48	0	1,59	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	0,0005	
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	0,2	0	0	
	Итого обед:	790	24,78	26,06	81,96	714,4	213,92	106,54	208,55	10,08	0,3427	21,942	47,52	0,0986	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0009	0,205	0,205	
	Всего: за 9-й день:	1210	33,56	35,8	117,58	1008,8	410,92	106,56	208,56	12,82	0,4472	26,292	55,57	0,3366	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,0099	0,2075	0,2075	

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

\*\*Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москвы ДеЛи плюс 2011

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