

День 2

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с рисом | 200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| т/к № 47*** № рецепт. 943*** | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 132,4 | 158,82 | 23,06 | 137,46 | 0,25 | 0,06 | 0,91 | 30,60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,28 | 0,26 | 28,0 | 6,0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0045 | 8,05 | 0,018 | 0,065 | 4,95 | 0,0005 | 0,0025 |
| | Итого завтрак: | 420 | 6,7 | 6,54 | 28,22 | 225,80 | 171,42 | 23,075 | 137,4675 | 1,49 | 0,0645 | 4,36 | 38,65 | 0,018 | 0,065 | 4,95 | 0,0005 | 0,0005 | 0,0025 | 0,0025 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| т/к № 197* | Рассольник петербургский на овощном бульоне | 200 | 1,6 | 8,77 | 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 |
| т/к № рецептура № 511*** | Шницель рыбный натуральный соус красный основной | 100 | 10,73 | 5,82 | 13,91 | 119,15 | 40,1 | 26 | 189,7 | 0,99 | 0,08 | 0,17 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| т/к № 694*** | гарнир: макароны отварные | 150 | 5,21 | 4,84 | 31,16 | 190,5 | 36,98 | 27,75 | 86,60 | 1,01 | 0,14 | 18,17 | 25,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| № 17* № рецептуры 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,73 | 0 | 30,69 | 130 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 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 | 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 | 0,008 ₄ | 0 | 0,2 | 0,2 |
| | Итого обед: | 790 | 28,8 | 23,82 | 94,07 | 749,42 | 134,11 | 60,125 | 157,675 | 6,34 | 0,264 | 39,655 | 94,386 | 0,052 | 0,53 | 20,4 | 0,0094 | 0,0009 | 0,205 | 0,205 |
| | Всего: за 2-й день: | 1210 | 35,5 | 30,36 | 122,29 | 975,22 | 305,53 | 83,2 | 295,1425 | 7,83 | 0,3285 | 44,015 | 133,036 | 0,07 | 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