

Сезон: зимний (февраль 2023г.)

№ 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 № 120605***	Суп с бобовым картофелем	250	5,38	5,63	19,55	150,65	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	0	0	
т/к № 286*	Пюре из свеклы с соусом красным основной	100	10,32	11,57	20,26	193,6	35,44	15,2	90,92	0,7	0,04	2,35	39,00	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	
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	
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 ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
	Итого обед:	790	27,46	23,52	88,53	738,45	187,14	54,045	133,16	60,74	21,32	33,59	132,08	0,852	0,54	26,1	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 общобразоват. 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 общобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Заболов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005