

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	B	D	K	I	Se	F		
Обед																						
т/к № 33, рецепт. 88*	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	250	2,38	8,13	9,75	127,50	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605***	Плов из птицы	270	15,77	13,7	54,27	406,80	39,79	20,47	43,82	0,74	0,058	16,99	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 379 № рецепт. 379*	Напиток лимонный	200	0,15	0,13	24,43	96	125,78	14		0,13		1,3	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	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	0,0084	0	0	0,2		
	Итого обед:	780	23,3	22,52	89,28	755,36	185,77	34,545	43,865	3,33	0,184	35,69	47,5	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0	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 общеобразоват. школах - 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