

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	B		
Обед																						
т/к № 10, рецепт. 204***	Суп картофельный с крупой на овощном бульоне	250	5,82	8,53	6,35	127,34	26,1	28,5	82,65	1,3	0,11	8,25	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 591***	Гуляш	90	9,42	12,06	6,49	98,71	17,45	17,62	0	2,45	0	0,74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 694***	гарнир: гречка рассыпчатая	180	8,95	6,73	46,73	276,54	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6,0	0	0	0,4	0	0	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	0,005	0	0	
(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:	780	29,39	27,88	74,4	655,65	82,73	113,695	291,195	10,56	0,416	26,39	47,52	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	0	0	

* - 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