

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 № 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 |
| т/к № 486* | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 11,87 | 12,85 | 11,53 | 150 | 52,11 | 59,77 | 238,46 | 0,96 | 0,10 | 3,35 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| т/к № 688* | гарнир: каша пшеничная | 180 | 7,92 | 5,26 | 36,32 | 256,45 | 1,22 | 0,03 | 162 | 2,43 | 0,11 | 0 | 0,02 | 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 | |
| (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 | |
| | Итого обед: | 790 | 27,9 | 26,8 | 89,12 | 789,01 | 114,59 | 77,675 | 442,21 | 6,67 | 0,396 | 36,6 | 47,53 | 0,052 | 0,53 | 20,4 | 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 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.Зюбнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

**** Сборник тех.нормативов, рецептур блюд и кулинар. изд. для школьных образоват., детских домов и детских образов. учр. – 2004г.