

День 1  
Сезон: зимний (февраль 2023г.)

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 № 204***	Суп с крупой и томатной пастой (харчо)	250	6,48	4,93	27,2	127,82	21,01	25,93	95,87	1,18	0,10	6,70	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 259 № рсц.259	Жаркое по-домашнему	270	25,0	27,91	25,58	455,13	40,1	55,83	0	5,07	0	8,88	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 375*	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	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	
(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:	780	36,62	33,43	69,76	775,01	86,26	84,635	5	9,2	0,226	35,03	47,5	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,237	

\* - 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