

Сезон: зимний (февраль 2023г.)

Сезон: зимний (февраль 2023г.)

Сезон: зимний (февраль 2023г.)																		
№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества												
			Велки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se
Завтрак																		
т/к № 182* № рецептуры 182*	Каша овсяная с молоком	200	7,82	12,83	34,27	285,0	152,76	60,66	0	1,71	0	1,17	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0025
	Итого завтрак:	420	9,66	13,11	48,53	352,0	165,36	60,675	0,0075	2,95	0,0045	4,62	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0025
Обед																		
т/к № 204***	Суп с крупной 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
т/к № 259, № рец.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
№ 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
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	0,0001	0,0009
(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
	Итого обед:	780	36,62	33,43	69,76	775,01	86,26	84,635	95,915	9,2	0,226	35,03	47,5	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009
	Всего за 1-й день:	1200	46,28	46,54	118,29	1127,01	251,62	145,31	95,923	12,15	0,2305	39,65	55,55	14,47	4,115	187,79	0,0164	0,0014
																		0,2395

М. П. Могилюного и В. А. Тутельяна. — М.: Дели принт, 2010

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьного возраста. Москва: Педагогика, 2011.

****Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москвы Дели плюс 2011**
 М.: Хлебпродинформ, 2004 г.: ТТК: Под ред. В.Т.Лапшиной – М.: Хлебпродинформ, 2004

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - М.: Хлебопродукты, 2004 г., 1 ПК, под ред. В. Г. Шапкин.