

День 2

Сезон: зимний (февраль 2023г.)

Сезон: зимний (февраль 2023г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углевод	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
Завтрак																				
т/к № 33* № рецепт. 120*	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,85	7,47	20,33	174,67	227,53	28,69	0	0,36	0	1,21	0	0	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	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025
	Итого завтрак:	420	8,69	7,75	34,59	241,67	240,13	28,705	0,0075	1,6	0,0045	4,66	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025
Обед																				
т/к № 120605***	Суп с бобовыми картофельный	250	5,38	5,63	19,55	150,65	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	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 № 694***	гарнир: рис отварной	180	4,38	6,44	44,03	251,64	1,37	0	0	0,525	0,03	18,17	25,50	0,015	0	0	0	0	0	0
№ 132*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,06	27,88	113,52	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	0,009	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	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	0,2
	Итого обед:	790	26,91	25,54	103,82	790,87	80,08	59,845	242,105	4,125	0,266	40	73,01	14,47	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,205	0,205
	Всего за 2-й день:	1210	35,6	33,29	138,41	1032,54	320,21	88,55	242,1125	5,725	0,2705	44,66	81,06	14,488	4,115	187,79	0,0164	0,0014	0,2075	0,2075

* - 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.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный - К.: А.С.К., 2005