

День 5
Сезон: зимний (февраль 2023г.)

Сезон: зимний (февраль 2023г.)			Витамины/ Минеральные вещества																			
№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Завтрак																
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F			
т/к № 10, № рецепт. 204***	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,44	8,8	35,2	249,6	129,2	0	0	1,18	0,18	0,54	0	0,16	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	39,0	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	9,28	9,08	49,46	316,6	141,8	0,015	0,0075	2,42	0,1845	3,99	8,05	0,178	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025		
Обед																						
т/к № 110329, рецепт. 139, 110329	Суп картофельный с фасолью	250	3,9	5,48	15,53	128,30	63,94	0	0	2,63	0,25	6,5	0,00	0,12	0	0	0	0	0	0		
т/к № 120605 ***	Плов из птицы	270	15,77	13,7	54,27	406,80	39,79	20,47	43,82	0,74	0,058	16,99	0,00	0	0	0	0	0	0	0		
т/к № 382* № рецепт. 382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	19,58	118,6	152,22	21,34	0	0,48	0	1,59	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	0,0005	0,0005		
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:	780	28,75	23,28	90,21	778,76	276,15	41,885	43,865	6,31	0,434	42,48	47,5	0,172	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	0,205		
	Всего за 5-й день:	1200	38,03	32,36	139,67	1095,36	417,95	41,9	43,873	8,73	0,6185	46,47	55,55	0,35	0,595	25,35	0,0099	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
 ***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