

День 7
Сезон: зимний (февраль 2023г.)

Витамины/ Минеральные вещества																			
№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества *			Энергетическая ценность													
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F
Завтрак																			
т/к № 10, № рецепт. 204***	Суп молочный рисовый	200	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,6	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	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
	Итого завтрак:	420	6,66	1,3	31,09	199,4	171,42	23,075	137,4675	1,49	0,0645	4,36	38,65	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025

Обед																			
т/к № 779 из Серия программ «Питание»	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	6,74	6,76	22,24	159,50	11,07	0	0	0,74	0,0367	2,212	0	0,0466	0	0	0	0	-
т/к № 532** № рецептуры	Мясо отварное	100	10	3,06	4,45	120	11,48	16,10	0	1,0	0	3,78	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 321, 321* № рецепт. 321*	Рагу из овощей	180	2,75	19,2	23,33	211,20	28,68	33,36	74,16	0,98	0,07	8,67	31,0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6,0	0	0	0,4	0	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:	790	24,69	29,89	64,85	643,76	77,43	49,535	74,205	5,58	0,233	32,062	78,5	0,0986	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205
	Всего за 7-й день:	1120	31,35	31,19	95,94	843,16	248,85	72,61	211,6725	7,07	0,2975	36,422	5	0,1166	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,2075

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: Делта принт, 2010
 **Сборник рецептур блюд во всех образовательных учреждениях Москвы. Делта плюс 2011
 ***Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - М: Хлебпродинформ, 2004
 ***Сборник рецептур 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