

\* День: суббота  
 Неделя : вторая  
 Сезон : осень-весна  
 Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
292	Птица тушеная в соусе с овощами	200	19,1	17,6	25,0	336	0,14	19,08	0,03	2,64	27,96	200,89	41,85	75,49
б/н	Овощи по сезону	60	0,6	0,09	2,7	11,1	0,05	15,04	-	-	15,44	34	16,94	0,7
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06	-	-	-	8	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,69	72,4	0,07	-	-	-	9,2	69,6	10,0	1,24
б/н	Напиток из сока	200	0,33	-	22,66	91,98	-	2,04	-	-	4,5	7	2,04	0,87
	<b>ИТОГО :</b>		<b>26,1</b>	<b>19,4</b>	<b>84,9</b>	<b>624</b>	<b>0,32</b>	<b>36,16</b>	<b>0,03</b>	<b>2,64</b>	<b>65,1</b>	<b>344,69</b>	<b>76,43</b>	<b>78,74</b>

\* - Для школ осуществляющих питание горячими завтраками по субботам.

Литература :

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. В.А. Тутельяна, М.П. Могильного, М., 2007
2. Бюллетени ГК СССР по народному образованию «Дошкольное воспитание и общее среднее образование» картотека блюд, 1991 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах , под ред. В.Т.Лапшиной, М., 1994 г.
4. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся а общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» , утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 июля 2008 г. № 45