

Рацион: старшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г.

День: 2

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
2008	184 и	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
К/К	5376	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47
Итого за Завтрак вар. №1				10,5	9,5	69,7	407,9
Завтрак вариант №1а							
1996	214	Омлет натуральный	120	12,8	21,0	2,4	249,6
К/К	3104	Зеленый горошек консервированный	20	0,9	0,1	2,1	12,3
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак вар. №1а				15,3	25,4	27,2	398,2
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
2008	40	Салат из квашеной капусты	100	0,8	5	7,4	79,3
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой, со сметаной	250/5/5	4,2	5,2	17,1	132,9
2008	95 и	Суп из овощей со свиной и сметаной	250/5/5	2,9	5,8	11,2	112,4
2008	314	Котлеты рубленные из птицы	100	15,4	15,1	14,6	270,2
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,6	34,1	224,1
2008	410 и	Кисель из клюквы, протертой с сахаром	200	1,1		15,5	60,3
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				29,2	31,3	126,9	930,2
Итого за день с завтраком №1				39,7	40,8	196,6	1338,1
Итого за день с завтраком № 1а				44,5	56,7	154,1	1328,4

Рацион: старшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г.

День: 3

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
К/К	5389	Вермишель молочная с маслом сливочным	200/5	4,7	8,9	17,6	169,8
2008	433	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
Итого за Завтрак вар. №1				10,2	17	52,4	405,6
Завтрак вариант №1а							
2008	212	Макаронник	220/5	7,4	9,8	49,3	289,5
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/20	5,8	6,5	9,7	121,9
2008	433	Какао с молоком 200 .	200	3,9	3,8	25,1	151,4
Итого за Завтрак вар. №1а				17,1	20,1	84,1	562,8
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
2011	52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	0,3	2	1,6	25,5
2008	99 и	Суп картофельный с горохом и курой	250/5	3,1	4,4	9,9	91,1
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	250/5	2,9	3,7	8,8	83,1
2008	265 и	Плов со свиной	250	13,4	34,8	49,5	564,8
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				19	41,6	93,8	826,1
Итого за день с завтраком №1				29,2	58,6	146,2	1231,7
Итого за день с завтраком № 1а				36,1	61,7	177,9	1388,9

Рацион: старшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г.

День: 4

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
1996	214	Омлет натуральный	120	12,8	21	2,4	249,6
К/К	3104	Зеленый горошек консервированный	20	0,9	0,1	2,1	12,3
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
К/К	5376	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47
Итого за Завтрак вар. №1				15,3	21,3	27,2	360,8
Завтрак вариант №1а							
2011 дошк.	190	Залепканка рисовая с яблоками, соус клюквенный	200/30	5,4	5,6	52,1	268,7
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/20	5,8	6,5	9,7	121,9
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак вар. №1а				11,2	12,1	74,8	442,5
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
К/К	7409	Икра кабачковая (конс.)	100	0,4	1,8	1,5	23,8
2008	95 и	Суп из овощей со свиной и сметаной	250/5/5	2,9	5,8	11,2	112,4
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой, со сметаной	250/5/5	4,2	5,2	17,1	132,9
2008	258 и	Жаркое по-домашнему с курицей	240	15	18,7	30,9	349
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				20,9	26,7	99,2	724,4
Итого за день с завтраком №1				36,2	48	126,4	1085,2
Итого за день с завтраком № 1а				32,1	38,8	174,0	1166,9

Рацион: старшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г.

День: 5

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
2008	184 и	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6	7,7	43,2	267,1
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/25	6,2	6,6	12,1	133,7
Итого за Завтрак вар. №1				13,7	15,9	77,6	510,6
Завтрак вариант №1а							
1996	214	Омлет натуральный	120	12,8	21,0	2,4	249,6
К/К	3104	Зеленый горошек консервированный	20	0,9	0,1	2,1	12,3
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
Итого за Завтрак вар. №1а				16,8	27,0	36,5	456,1
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
К/К	7405	Огурец соленый	100	0,1		0,2	1,4
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	250/5	2,9	3,7	8,8	83,1
2008	99 и	Суп картофельный с горохом и курой	250/5	3,1	4,4	9,9	91,1
2008	283 / 364	Тефтели (1 вар.) в томатном соусе	80/30	6,2	17,8	8,1	223,1
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,6	34,1	224,1
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				18,4	27,5	106,8	770,9
Итого за день с завтраком №1				32,1	43,4	184,4	1281,5
Итого за день с завтраком № 1а				35,2	54,5	143,3	1227,0

Рацион: старшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г.

День: 6

Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
2008	184 и	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак вар. №1				9	12	60,4	387,4
Завтрак вариант №1а							
2012 дошк.	208	Макароны, запеченные с яйцом с маслом сливочным	230/5	6,9	16,1	38,5	374,8
2008	2	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	25/5/20	2,6	4,4	36	190,7
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак вар. №1а				9,5	20,5	87,5	617,4
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
2008	40	Салат из квашеной капусты	100	0,8	5	7,4	79,3
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой	250/5	4,1	4,5	16,9	124,9
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	250/5	2,9	3,7	8,8	83,1
2008	239	Котлета рыбная (из тушки)	100	12,3	6,3	14,2	165,5
2008	335	Пюре картофельное	180	3,8	6,2	14,5	163,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				23,6	22,4	108,6	772,4
Итого за день с завтраком №1				32,6	34,4	169	1159,8
Итого за день с завтраком № 1а				33,1	42,9	196,1	1389,8

Рацион: старшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г.

День: 7

Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
2008	184 и	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6	7,7	43,2	267,1
2008	433	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
К/К	5376	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47
Итого за Завтрак вар. №1				11,5	11,7	78	465,5
Завтрак вариант №1а							
2008	204	Биточки рисовые с молоком сгущенным	200/40	7,7	11,8	79,5	435,2
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/20	5,8	6,5	9,7	121,9
2008	433	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
Итого за Завтрак вар. №1а				17,4	22,1	114,3	708,5
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
К/К	7405	Огурец соленый	100	0,1		0,2	1,4
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/5/5	3,9	5	10,3	113,5
2008	95 и	Суп из овощей со свининой и сметаной	250/5/5	2,9	5,8	11,2	112,4
2008	314	Котлеты рубленые из птицы	100	15,4	15,1	14,6	270,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	7,7	47,3	299,9
2008	439	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	0,1		12,9	50,5
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				32,1	28,2	126,1	908,7
Итого за день с завтраком №1				43,6	39,9	204,1	1374,2
Итого за день с завтраком № 1а				49,5	50,3	240,4	1617,2

Рацион: старшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г.

День: 8
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
2008	184 и	Каша вязкая пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	8,6	8,9	42,9	289,4
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	2,4	4,4	14,5	107,9
Итого за Завтрак вар. №1				12,5	14,9	79,7	507,1
Завтрак вариант №1а							
К/К	5389	Вермишель молочная с маслом сливочным	200/5	4,7	8,9	17,6	169,8
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак вар. №1а				6,3	13,2	40,3	306,1
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
2011	52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	0,3	2	1,6	25,5
2008	100 и	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250/5	3,7	4,3	21,5	133,6
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой, со сметаной	250/5/5	4,2	5,2	17,1	132,9
2008	306 и	Голубцы ленивые со сметаной	240/10	16,3	39,7	18	489,3
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				22,5	46,4	73,9	793,1
Итого за день с завтраком №1				35	61,3	153,6	1300,2
Итого за день с завтраком № 1а				28,8	59,6	114,2	1099,2

Рацион: старшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г.

День: 9

Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
2008	184 и	Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
2008	2	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	25/5/30	2,6	4,4	36	190,7
Итого за Завтрак вар. №1				10	12,1	86,7	493,7
Завтрак вариант №1а							
2008	210	Макароны с сыром 200/30		13,8	23,4	45,4	363,6
2008	2	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	25/5/30	2,6	4,4	36	190,7
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак вар. №1а				16,4	27,8	94,4	606,2
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
2008	40	Салат из квашеной капусты	100	0,8	5	7,4	79,3
2008	84 и	Щи из свежей капусты с картофелем, свиной и сметаной	250/5/5	2,7	5,7	8,4	99
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/5/5	3,9	5	10,3	113,5
2008	314	Котлеты рубленые из птицы	100	15,4	15,1	14,6	270,2
2008	335	Пюре картофельное	180	3,8	6,2	14,5	163,5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				25,3	32,4	100,5	851,2
Итого за день с завтраком №1				35,3	44,5	187,2	1344,9
Итого за день с завтраком № 1а				41,7	60,2	194,9	1457,4

Рацион: старшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г.

День: 10

Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
2008	184 и	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	10,8	7,7	40,8	270,4
2008	433	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/20	5,8	6,5	9,7	121,9
Итого за Завтрак вар. №1				20,5	18	75,6	543,7
Завтрак вариант №1а							
1996	214	Омлет натуральный	120	12,8	21,0	2,4	249,6
К/К	3104	Зеленый горошек консервированный	20	0,9	0,1	2,1	12,3
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
Итого за Завтрак вар. №1а				16,8	27,0	36,5	456,1
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
К/К	7405	Огурец соленый	100	0,1		0,2	1,4
2008	92	Суп картофельный с перловой крупой с рыбой	250/20	6,2	3,2	19,3	143,3
2008	99 и	Суп картофельный с горохом и курой	250/5	3,1	4,4	9,9	91,1
2008	284 / 364	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	80/30	6,2	17,8	8,1	223,1
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,6	34,1	224,1
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		30,8	125,7
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				21,6	27	112,3	810,4
Итого за день с завтраком №1				42,1	45	187,9	1354,1
Итого за день с завтраком № 1а				38,4	54,0	148,8	1266,5

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва ДелиПринт 2011.

Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996 г.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва ДелиПринт 2011.

Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва ДелиПринт 2012.

Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.