

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
<b>Завтрак вариант №1</b>							
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
<b>Итого за Завтрак вар. №1</b>				<b>10,5</b>	<b>9,5</b>	<b>69,7</b>	<b>407,9</b>
<b>Завтрак вариант №1а</b>							
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
<b>Итого за Завтрак вар. №1а</b>				<b>15,3</b>	<b>25,4</b>	<b>27,2</b>	<b>398,2</b>
<b>Обед (СУП НА ВЫБОР)</b>							
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 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	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
<b>Итого за Обед</b>				<b>29,2</b>	<b>31,3</b>	<b>126,9</b>	<b>930,2</b>
<b>Итого за день с завтраком №1</b>				<b>39,7</b>	<b>40,8</b>	<b>196,6</b>	<b>1338,1</b>
<b>Итого за день с завтраком № 1а</b>				<b>44,5</b>	<b>56,7</b>	<b>154,1</b>	<b>1328,4</b>