

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