

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