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

День: 10 Неделя: 2

				педеля. 2			
Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
				Б	ж	У	ценность (ккал)
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтра	к вариант і	Nº1				-	
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
1того за	Завтрак ва	ap. №1		20,5	18	75,6	543,7
Завтпа	с вариант І	No1a					
1996	214	Омлет натуральный	120	12,8	21,0	2,4	249,6
K/K	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
1того за	Завтрак ва	ap. №1a		16,8	27,0	36,5	456,1
Обед (С	уп на ві	bl50P)			and the second second second		
K/K	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
1того за	Обед			21,6	27	112,3	810,4
Ітого за ,	день с зав	траком №1		42,1	45	187,9	1354,1
1того за ,	день с зав	траком № 1а		38,4	54,0	148,8	1266,5
			The second secon	OF STREET, STR	COOK STATE OF THE PARTY OF THE	the same of the same of	

⁻ 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 рецептур на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва ДелиПринт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН ,редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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

⁻ Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва ДелиПринт 2012. Рекомендовано НИИ питания РАМН ,редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.