

Рацион: младшие 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 №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	7330	Огурец соленый	60	0,1		0,2	1,4
2008	92	Суп картофельный с перловой крупой с рыбой	200/20	6	3	16,3	116,6
2008	99 и	Суп картофельный с горохом и курой	200/5	2,9	3,8	7,9	77,8
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	150	5,5	4,7	28,4	186,7
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				20,3	25,9	104	746,3
Итого за день с завтраком №1				41	43,9	179,2	1290
Итого за день с завтраком №1а				37,1	52,9	140,1	1202,4

- 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.

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.