

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: вторник 23.04.2024
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний.
Возрастная категория: 5-8 класс/ 9-11 класс

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции.	Пищевые вещества			Энер. Цен-ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
266	Каша овсяная жидкая	220/ 250	7,87 /8,95	10,34 /11,8	31,68 /46	251,24 /285,5	0,18 /0,21	1,21 /1,92	0/0,07	0,55 /0,7	172, 48 /196	226,6 /257	61,16 /69,5	1,32 /1,5 5
495	Чай с молоком	200/ 200	1,5 /1,5	1,3 /1,3	15,9 /15,9	81 /81	0,04 /0,04	1,3 /1,3	0,01 /0,01	0/0	127 /127	93 /93	15 /15	0,4 /0,4
108	Хлеб пшеничный	50/50	5,7 /5,7	0,6 /0,6	36,9 /36,9	176,25 /176,25	0,8 /0,8	0/0	0/0	0,82 /0,82	15 /15	48,75 /48,75	0,5 /0,5	0,82 /0,8 2
	яблоко	200	3/3	1/1	42/42	153/15 3	0,08/0 ,08	20/2 0	20/20	0,8/0 ,8	16/1 6	56/56	84/84	1,2/ 1,2
91	Бутерброд с маслом сливочным	65	5,7 /8,55	9,25 /13,9 5	8,4 /19,75	140,6 /210,85	0,022 /0,03	0,11 /0,15	0,068 /0,1	0,34 /0,45	157 /234, 19	113 /169,7 1	11,4 /16,65	0,34 /0,4 5
100	Сыр твердый порциями	15	3,84/ 5,12	3,92/ 5,22	0,0/0,0	89/106	0,06/0 ,07	0,03/ 0,04	0,03/0 ,04	0,05/ 0,05	78/7 9	54 /55	3,75 /3,76	0,09 /0,1
Итого завтрак: 911,0														
Обед														
55	Салат из моркови	100/100	3,36 /4,2	14,52 /18,1 5	8,52 /10,65	177,6 /222	0,024 /0,03	6,6 /8,25	0,012 /0,015	5,4 /6,75	106, 8 / 133, 5	98,4 /123	22,8 /28,5	1,44 /1,8
153	Суп картофельный с бобовыми	250	9,23 /11,1	7,23 /8,67	16,05 /19,26	166,25 /119,5	0,1 /0,15	7,9 /9,48	0,03 /0,036	0,75 /0,9	63,7 5 /76,5	165,7 5 /198,9	48,25 /57,9	1,25 /1,5
423	Капуста тушеная	100/100	18,14	7,92	8,58	138,6	0,09	37,4	0,07	1,5	134, 2	121	52,8	2,2
381	котлета из говядины	100/100	21,36	21,0	17,16	343,2	0,11	0,05	0,6	46,2	222	220	31,2	3,36

			/21,3 6	/21,0	/17,16	/343,2	/0,11	/0,05	/0,6	/46,2	/222	/220	/31,2	/3,3 6
512	Компот из яблок	200/ 200	0,9 /0,9	0/0	60,3 /60,3	81 /81	0/0	0,8 /0,8	0/0	0/0	10 /10	6 /6	3/3	0,6 /0,6
108	Хлеб пшеничный	50/50	5,7 /5,7	0,6 /0,6	36,9 /36,9	176,25 /176,25	0,8 /0,8	0/0	0/0	0,82 /0,82	15 /15	48,75 /48,75	0,5 /0,5	0,82 /0,8 2
109	Хлеб ржаной	50/50	3,96/ 3,96	0,72/ 0,72	20,04 /20,04	104,4 /104,4	0,11 /0,11	0/0	0/0	0,84 /0,84	21 /21	94,8 /94,8	28,2 /28,2	2,34 /2,3 4
Итого обед: 1281,12														
Полдник														
559	печенье	18	4,2 /4,2	8,3 /8,3	57 /57	226 /226	0,06 /0,06	0/0	0,05 /0,05	0,7 /0,7	8/8	32 /32	6/6	0,5 /0,5
497	Чай с сахаром	200/ 200	5,0 /5,0	4,4 /4,4	31,7 /31,7	186 /186	0,06 /0,06	1,7 /1,7	0,03 /0,03	0/0	163 /163	150 /150	39 /39	1,3 /1,3
	яблоко	200	3/3	1/1	42/42	153/15 3	0,08/0 ,08	20/2 0	20/20	0,8/0 ,8	16/1 6	56/56	84/84	1,2/ 1,2
Итого полдник: 545														
Ужин														
48	Салат из квашеной капусты	100/150	1,6 /2,4	10,1 /15,15	3 /4,5	109 /163,5	0,02 /0,03	18,9 /28,4	0/0	4,5 /6,8	43 /64,5	32 /48	15 /22,5	0,6 /0,9
173	Картофель отварной	200	3,8 /4,75	8,2 /10,25	25,4 /33,75	190 /237,5	0,2 /0,25	27,8 /34,7 5	0,06 /0,075	0,2 /0,25	22 /27,5	106 /132,5	40 /50	1,6 /2
	Рыба, припущенная в молоке	100/ 120	17,8 /21,36	17,5 /21	14,3 /17,16	286 /343,2	0,09 /0,11	0/0	0,04 /0,048	0,5 /0,6	39 /46,8	185 /222	26 /31,2	2,8 /3,3 6
493	Чай с сахаром	200/ 200	0,1/0, 1	0/0	15,0/1 5,0	60/60	0/0	0/0	0/0	0/0	11/1 1	3/3	1/1	0,3 /0,3
109	Хлеб ржаной	100/100	3,96 /3,96	0,72 /0,72	20,04 /20,04	104,4 /104,4	0,11 /0,11	0/0	0/0	0,84 /0,84	21 /21	94,8 /94,8	28,2 /28,2	2,34 /2,3 4
Итого ужин: 736,06														
Второй ужин														
517	йогурт	200/ 200	10,0 /10,0	6,4 /6,4	17,0 /17,0	174,0 /174,0	0,06 /0,06	1,2 /1,2	0,04 /0,04	0/0	238 /238	182 /182	28 /28	0,2 /0,2
590	печенье	20/ 40	1,5/3	1,96	14,88	83,4	0,016	0/0	0,02	0,7	5,8	18	4	0,42

				/3,9	/29,8	/155,8	/0,032		/0,04	/0,14	/11,6	/36	/8	/0,8 4
Итого второй ужин: 174,0														
<i>Итого за день: 3639,55</i>														