

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: пятница 19.04.2024

Неделя: вторая

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														
255	Каша ячневая молочная	250	6,4 /8,0	11,4 /14,2	45,76 /47,4	271,2 /339	0,12 /0,15	1,42 /1,77	0,08 /0,1	0,76 /0,9	167 /208	250,6 /313	37,2 /46	0,92 /1,1
105	Масло сливочное	20/ 20	0,1/0,1	16,5 /16,5	0,16 /0,16	149,6 /149,6	0/0	0/0	0,06 /0,06	0,01 /0,01	0,1 /0,1	0,19 /0,19	0/0	0/02
	Сыр твердый порциями	20/ 20	0,1/0,1	16,5 /16,5	0,16 /0,16	149,6 /149,6	0/0	0/0	0,06 /0,06	0,01 /0,01	0,1 /0,1	0,19 /0,19	0/0	0/02
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	65/65	5,7/5,7	0,6/0,6	54,3 /54,3	176,25 /176,25	0,8/0,8	0/0	0/0	0,82 /0,82	15 /15	48,75 /48,75	10,5 /10,5	0,82 /0,82
	апельсин	200	3/3	1/1	42/42	153/153	0,08/0,08	20/20	20/20	0,8/0,8	16/16	56/56	84/84	1,2/1,2
Итого завтрак: 817,85														
Обед														
76	Салат из свеклы с чесноком	100/ 150	4,9/7,35	9,3/13,95	8,4 /11,1	133 /191,1	0,03 /0,045	10,1 /15,15	0,02 /0,03	2,3 /3,45	165 /247,5	142 /213	24 /36	1,4 /2,1
150	Суп картофельный с бобовыми	250/ 250	9,85 /11,82	4,8 /5,79	15,15 /28,18	143,5 /172,2	0,18 /0,2	12,12 /14,6	0,04 /0,05	0,35 /0,42	43,25 /51,9	185,25 /222,3	57 /68,4	1,57 /1,89
336	Плов из птицы	100	19,4 /19,4	18,7 /18,7	10,4 /10,4	194 /194	0,06 /0,06	1,6 /1,6	0,01 /0,01	2,6 /2,6	31 /31	144 /144	24 /24	0,5 /0,5
508	Компот из сухофруктов	200/200	16/16	0/0	30/30	110/110	0,01 0,01	0,5 /0,5	0/0	0/0	28 /28	19 /19	4 /4	1,5 /1,5
108	Хлеб	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 /0,82
Итого обед: 1139,75														
Полдник														

	Булочка домашняя	205	3/3	1/1	42/42	153/153	0,08/0,08	20/20	20/20	0,8/0,8	16/16	56/56	84/84	1,2/1,2
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
Ужин														
Салат картофельный с кукурузой и морковью		100/100	0,7/0,7	10,1/10,1	2/2	102/102	0,03/0,03	5/5	0/0	4,5/4,5	39 /46,8	185 /222	26 /31,2	2,8 /3,4
Жаркое по-домашнему		250	18,9 /29,55	18,4 /26,4	49,2 /53,5	379 /430,68	0,07 /0,08	0,4 /0,05	0,06 /0,07	0,8 /0,09	28 /28	19 /19	4 /4	1,5 /1,5
Чай с сахаром		200/ 200	1,5 /1,5	1,3 /1,3	15,9 /15,9	60/60	0,04 /0,04	1,3 /1,3	0,01 /0,01	0/0	15 /15	48,75 /48,75	0,5 /0,5	0,82 /0,82
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 /2,34
Итого ужин: 759,15														

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции.	Пищевые вещества			Энер. Цен-ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Ужин 2														
516	йогурт	200	5,8 /5,8	5/5	8/8	100,00 /100,00	0,08 /0,08	1,4 /1,4	0,04 /0,04	0/0	240 /240	180 /180	28 /28	0,2 /0,2
589	печенье	30/30	2,28 /2,28	0,24 /0,24	11,76 /11,76	70,5 /70,5	0,03 /0,03	0/0	0/0	0,33 /0,33	6/6	19,5 /19,5	4,2 /4,2	0,33 /0,33
Итого ужин2: 176,8														