

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: суббота 20.04.2024

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 геркулесовая	200/ 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	Бутерброд с маслом	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 сахаром	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	228/228	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 картофельный с зеленым горошком	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	рассольник	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
423	Макароны отварные	210/210	7,4 /9,25	7,2 /9	17,8 /19,75	126 /157,5	0,08 /0,1	34,0 /42,5	0,06 /0,075	1,4 /1,75	122 /152,5	110 /137,5	48 /60	2,0 /2,5
508	Компот из кураги	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
	Печень говяжья, по- строгоновски	110/110	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
Итого обед: 1139,75														
Полдник														

493	апельсин	173	0,1/0,1	0/0	15,0/15,0	60/60	0/0	0/0	0/0	0/0	11/11	3/3	1/1	0,3 /0,3
Итого полдник: 478,25														