

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: четверг 16.05.2024

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														
262	Каша ячневая молочная	200/ 250	6,2 /7,7	7,46 /9,3	32,86 /58,6	215,4 /269,25	0,08 /0,09	1,4 /1,7	0,05 /0,06	0,5 /0,6	132,8 /166	121, 2 /151	20,2 /25	0,4 /0,5
105	Бутерброд с сыром	40	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	0/0 2
497	Какао с молоком	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
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	48,7 5 /48,7 5	10,5 /10,5	0,8 2 /0,8 2
	яблоко	143	3/3	1/1	42/42	153/153	0,08/0 ,08	20/20	20/20	0,8/0 ,8	16/16	56/5 6	84/84	1,2/ 1,2
Итого завтрак:941,2														
Обед														
22	винегрет	100/ 150	1,0/ 1,5	10,2 /15,3	3,5 /5,25	110 /165	0,04 /0,06	16,5 /24,75	0/0	5/7,2 5	13 /21,5	24 /36	18 /27	0,8 /1,2
142	Щи	250/300	10,12	13,47	8,14	193	0,09	20,8	0,01	24,7	51,8	126,5	16,6	1,7
429	Картофельное пюре	200/ 250	4,2 /5,25	8,8 /11	21,8 /37,25	184 /230	0,18 /0,21	6,8 /8,2	0,06 /0,08	0,2/ 0,3	52 /56	114 /126	38 /41	1,4 /1,6
336	Рыба, припущенная в молоке	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
512	Компот из сухофруктов	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	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 /48,7	0,5 /0,5	0,82 /0,8

												5		2
Итого обед: 1316,7														
Полдник														
313	Запеканка из творога	200	6,0/6,0	3,9 /3,9	59,4 /59,4	257 /257	0,07 /0,07	0,1 /0,1	0,03 /0,03	0,9 /0,9	15 /15	52 /52	10 /10	0,9 /0,9
493	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	127 /127	93 /93	15 /15	0,4 /0,4
Итого полдник: 563,4														
Ужин														
72	Салат из квашеной капусты	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	18/18	33/33	13/1 3	0,5 /0,5
407	Жаркое по-домашнему	250	20/20	21/21	23/23	354/ 354	0,2/0, 2	15/15	0,03/ 0,03	4/4	36/36	199/ 199	56/5 6	3/3
493	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	127 /127	93 /93	15 /15	0,4 /0,4
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 /2,34
Итого ужин: 759,15														
Второй ужин														
516	Чай с сахаром	200/ 200	5,8 /5,8	5,0 /5,0	8,0 /8,0	100,0 /100,0	0,08 /0,08	1,4 /1,4	0,04 /0,04	0/0	24 0 /24 0	180 /180	28 /28	0,2 /0,2
589	пряник	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 второй ужин: 170,5														
Итого за день: 3356,17														