

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: понедельник 20.05.2024

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: **5-8 класс / 9-11 кл**

№ 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
<b>Завтрак</b>														
264	Каша овсяная	250	7,4/9,25	7,48/9,35	36,5/55,6	<b>243/303</b>	0,14/0,18	1,3/1,6	0,05/0,07	0,8/1,0	136 /170	202 /252	39 /48,5	1,9 /2,4
100	Сыр твердый порциями	40	3,84/5,12	3,92/5,22	0,0/0,0	<b>89/106</b>	0,06/0,07	0,03/0,04	0,03/0,04	0,05/0,05	78/79	54 /55	3,75 /3,76	0,09 /0,1
493	Чай с молоком	200/ 200	0,1/0,1	0/0	15,0/15,0	<b>60/60</b>	0/0	0/0	0/0	0/0	11/11	3/3	1/1	0,3 /0,3
108	Хлеб пшеничный	65/65	5,7/6,84	0,6/0,72	54,3 /54,3	<b>176,25 /211,5</b>	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
	сок	200/200	1,4/1,4	0/0	26,6/26,6	<b>92/92</b>	0/0	0/0	0/0	0/0	11/11	3/3	1/1	0,3/0,3
<b>Итого завтрак: 997,92</b>														
<b>Обед</b>														
22	Салат из свежих помидор	100/ 100	1,0 /1,0	10,2 /10,2	3,5 /3,5	<b>110 /110</b>	0,04 /0,04	16,5 /16,5	0/0	5/5	13 /13	24 /24	18 /18	0,8 /0,8
128	борщ	250/ 250	10,2 /10,2	13,5 /13,5	10,95 10,95	<b>205 /205</b>	0,05 /0,05	10,3 /10,3	0,00 /0,00	2,4 /2,4	34 /34	53 /53	26 /26	1,2 /1,2
291	Макароны отварные	200/ 250	7,54 /9,4	0,9 /1,1	38,72 /48,4	<b>193,2 /241,5</b>	0,08 /0,1	0,02 /0,62	0,0 /0,1	1,06 /1,37	7,6 /9,75	47,6 /143,75	10,8 /26,3	1,04 /1,37
367	Птица отварная	100	20,6 /20,6	22,0 /22,00	4,2 /4,2	<b>297 /297</b>	0,07 /0,07	1,3 /1,3	0,04 /0,04	0,7 /0,7	17 /17	215 /215	30 /30	3,2 /3,2
508	Компот из изюма	200/200	16/16	0/0	30/30	<b>110/110</b>	0,01 0,01	0,5 /0,5	0/0	0/0	28 /28	19 /19	4 /4	1,5 /1,5
108	Хлеб пшеничный	50/50	5,7 /5,7	0,6 /0,6	36,9 /36,9	<b>176,25 /176,25</b>	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
109	Хлеб ржаной	50/50	3,96/3,96	0,72/0,72	20,04 /20,04	<b>104,4 /104,4</b>	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
	Соус сметанный	25	0,8	0,4	0,4	<b>47</b>	0,3	10	0	0,2	16	11	9	2,2

**Итого обед: 1395,85****Полдник**

313	Запеканка из творога	200	32/32	34/34	31/31	<b>538/538</b>	0,1/0,1	0,8/0,8	0,3/0,3	0,9/0,9	396/396	462/462	51/51	1,3/1,3
493	Чай с сахаром	200/ 200	0,1/0,1	0/0	15,0/15,0	<b>60/60</b>	0/0	0/0	0/0	0/0	11/11	3/3	1/1	0,3 /0,3

**Итого полдник: 626****Ужин**

17	Салат из свежих огурцов	100/100	0,7/0,7	10,1/10,1	2/2	<b>102/102</b>	0,03/0,03	5/5	0/0	4,5/4,5	18/18	33/33	13/13	0,5 /0,5
407	Рагу из птицы	250	20/20	21/21	23/23	<b>354/354</b>	0,2/0,2	15/15	0,03/0,03	4/4	36/36	199/199	56/56	3/3
493	Чай с сахаром	200/ 200	0,1/0,1	0/0	15,0/15,0	<b>60/60</b>	0/0	0/0	0/0	0/0	11/11	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	<b>104,4 /104,4</b>	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: 799,78****Второй ужин**

516	Чай с сахаром	200/ 200	5,8 /5,8	5/5	8/8	<b>100,00 /100,00</b>	0,08 /0,08	1,4 /1,4	0,04 /0,04	0/0	240 /240	180 /180	28 /28	0,2 /0,2
590	печенье	25/ 25	1,87 /1,87	2,45 /2,45	18,6 /18,6	<b>104,25 /104,25</b>	0,02 /0,02	0/0	0,025 /0,025	0,87 /0,87	7,25 /7,25	22,5 /22,5	5 /5	0,52 /0,52

**Итого второй ужин: 204,25****Итого за день: 3998,92**