

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: вторник 11.03.2025 г

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
<b>Завтрак</b>														
266	Каша ячневая	220/ 250	7,87 /8,95	10,34 /11,8	31,68 /46	<b>251,24</b> <b>/285,5</b>	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	<b>81</b> <b>/81</b>	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	<b>176,25</b> <b>/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 /0,8 2
	апельсин	320	3/3	1/1	42/42	<b>153/15</b> <b>3</b>	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	40	5,7 /8,55	9,25 /13,9 5	8,4 /19,75	<b>140,6</b> <b>/210,85</b>	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
<b>Итого завтрак: 911,0</b>														
<b>Обед</b>														
55	Салат картофельный	100/100	3,36 /4,2	14,52 /18,1 5	8,52 /10,65	<b>177,6</b> <b>/222</b>	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 крестьянский с крупой	250	9,23 /11,1	7,23 /8,67	16,05 /19,26	<b>166,25</b> <b>/119,5</b>	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	<b>138,6</b>	0,09	37,4	0,07	1,5	134, 2	121	52,8	2,2
381	Котлеты из говядины	100/100	21,36 /21,3	21,0 /21,0	17,16 /17,16	<b>343,2</b> <b>/343,2</b>	0,11 /0,11	0,05 /0,05	0,6 /0,6	46,2 /46,2	222 /222	220 /220	31,2 /31,2	3,36 /3,3

			6											6
512	Компот из кураги	200/ 200	0,9 /0,9	0/0	60,3 /60,3	<b>81</b> /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	<b>176,25</b> /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
109	Хлеб ржаной	50/50	3,96/ 3,96	0,72/ 0,72	20,04 /20,04	<b>104,4</b> /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
<b>Итого обед: 1281,12</b>														
<b>Полдник</b>														
	Булочка веснушка	200	3/3	1/1	42/42	<b>153/153</b>	0,08/0 ,08	20/2 0	20/20	0,8/0 ,8	16/1 6	56/56	84/84	1,2/ 1,2
	яблоко	130	3/3	1/1	42/42	<b>153/153</b>	0,08/0 ,08	20/2 0	20/20	0,8/0 ,8	16/1 6	56/56	84/84	1,2/ 1,2
494	Какао с молоком	200/ 200	0,1/0, 1	0/0	15,0/1 5,0	<b>60/60</b>	0/0	0/0	0/0	0/0	11/1 1	3/3	1/1	0,3 /0,3
<b>Итого полдник: 545</b>														
<b>Ужин</b>														
48	Салат из моркови	100/150	1,6 /2,4	10,1 /15,15	3 /4,5	<b>109</b> /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	250	3,8 /4,75	8,2 /10,25	25,4 /33,75	<b>190</b> /237,5	0,2 /0,25	27,8 /34,75	0,06 /0,075	0,2 /0,25	22 /27,5	106 /132,5	40 /50	1,6 /2
493	Чай с сахаром	200/ 200	0,1/0, 1	0/0	15,0/1 5,0	<b>60/60</b>	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	<b>104,4</b> /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
429	Рыба, припущенная в молоке	<b>200</b>	4,83 /5,25	10,12 /11	25,07 /37,25	<b>211,6</b> /230	0,21 /0,29	7,82 /8,25	0,069 /0,081	0,23 /0,29	59,8 /71,25	131,1 /139,5	43,7 /49,5	1,61 /1,79
<b>Итого ужин: 736,06</b>														
<b>Второй ужин</b>														
517	кефир	200/ 200	10,0 /10,0	6,4 /6,4	17,0 /17,0	<b>174,0</b> /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

	печенье	0,1	3,0	3,92	29,8	<b>166,8</b>	0,03	0	0,004	1,4	11,6	36	8	0,84
<b>Итого второй ужин: 174,0</b>														
<b><i>Итого за день: 3639,55</i></b>														