

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: среда 12.032025 г

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний.

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

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Цен- ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
267	Каша пшенная	200/ 250	7,8 /9,7	9,46 /11,8	35,8 /54,7	283,6 /354,5	0,19 /0,23	1,46 /1,8	0,05 /0,07	0,16 /0,2	144,6 /180	193 /241	43 /53	1,2 /1,5
91	Бутерброд с сыром	15/15	5,7 /8,55	9,25 /13,9	8,4 /19,75	140,6 /210,85	0,022 /0,03	0,11 /0,15	0,068 /0,1	0,34 /0,45	157 /234,19	113 /169,7	11,4 /16,6	0,34 /0,45
501	Кофейный напиток с молоком	200/ 200	3,2 /3,2	2,7 /2,7	15,9 /15,9	79 /79	0,04 /0,04	1,3 /1,3	0,02 /0,02	0/0	126 /126	90 /90	14 /14	0,1 /0,1
108	Хлеб пшеничный	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
112	апельсин	200	0,16 /0,16	0,16 /0,16	39,2 /39,2	188 /188	0,08 /0,08	240 /240	32,0 /32,0	0,8 /0,8	136 /136	92 /92	52 /52	1,2 /1,2
Итого завтрак: 901,2														
Обед														
18	винегрет	100/100	1,2 /1,2	15,15 /15,1	3,15 /3,15	153 /153	0,03 /0,03	10,5 /10,5	0/0	6,9 /6,9	45 /45	46,5 /46,5	19,5 /19,5	0,9 /0,9
142	Суп картофельный с бобовыми	250/ 250	10,12 /10,1	13,67 /13,6	8,08 /8,08	83 /83	0,06 /0,06	18,47 /18,47	0/0	2,37 /2,37	34 /34	47,25 /47,25	22,2 /22,2	0,9 /0,9
381	Макароны отварные	200	17,8 /21,3	17,5 /21	14,3 /17,16	286 /343,2	0,09 /0,11	0/0	0,04 /0,04	0,5 /0,6	39 /46,8	185 /222	26 /31,2	2,8 /3,36
	Соус сметанный	25	1,4	1,5	2,4	60	0,02	1,3	0	0,9	9	11	9	0,2
512	Компот из яблок	200/ 200	0,6 /0,6	0/0	42,0 /42,0	81 /81	0/0	0,8 /0,8	0/0	0/0	10 /10	6 /6	3 /3	0,6 /0,6
109	Хлеб ржаной	100/100	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0/0	0/0	0,84	21	94,8	28,2	2,34

			/3,96	/0,72	/20,04	/104,4	/0,11			/0,84	/21	/94,8	/28,2	/2,34
108	Хлеб пшеничный	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
	Птица отварная	100	17,8 /21,3 6	17,5 /21	14,3 /17,16	286 /343,2	0,09 /0,11	0/0	0,04 /0,04 8	0,5 /0,6	39 /46,8	185 /222	26 /31,2	2,8 /3,36
Итого обед: 1265,0														
Полдник														
493	пряник	100	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
	Чай с сахаром	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
112	яблоко	200	0,16 /0,16	0,16 /0,16	39,2 /39,2	188 /188	0,08 /0,08	240 /240	32,0 /32,0	0,8 /0,8	136 /136	92 /92	52 /52	1,2 /1,2
Итого полдник: 548,75														
Ужин														
353	Салат из квашеной капусты	100/ 120	9,6 /14,4	20,3 /30,4 5	3,8 /5,7	236 /354	0,03 /0,04 5	3,1 /4,65	0,02 /0,03	0,5 /0,75	48 /72	161 /241,5	23 /34,5	0,9 /1,35
291	Картофель отварной	200	7,54 /9,43	1,0 /1,13	38,72 /68,4	193,2 /241,5	0,07 /0,09 5	0,02 /0,025	0/0	1,06 /1,33	7,6 /9,5	47,6 /59,5	10,8 /13,5	1,0 /1,3
493	Чай с сахаром	200/ 200	0,1/0, 1	0/0	15,0/1 5,0	60/60	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	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
404	Птица отварная	100	17,8 /21,36	17,5 /21	14,3 /17,16	286 /343,2	0,09 /0,11	0/0	0,04 /0,04 8	0,5 /0,6	39 /46,8	185 /222	26 /31,2	2,8 /3,36
Итого ужин: 721,7														
Второй ужин														
516	йогурт	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	240 /240	180 /180	28 /28	0,2 /0,2
590	печенье	20/ 40	1,5/3	1,96 /3,9	14,88 /29,8	83,4 /155,8	0,016 /0,03 2	0/0	0,02 /0,04	0,7 /0,14	5,8 /11,6	18 /36	4 /8	0,42 /0,84

Итого за день: 3618,9