

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: четверг 13.03.2025г

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
Завтрак														
263	Каша манная	200/ 250	6,42 /8,02	11,66 /14,5 7	44,22 /65,2 5	307,4 /384,25	0,106 /0,13 2	1,38 /1,73	0,08 /0,1	0,62 /0,8	145,2 /190,5	151 /188,7 5	29,8 /37,25	1,14 /1,43
	Бутерброд с маслом	40/ 50	1,6 /1,62	16,7 /20,8	10,0 /22,5	197 /246,25	0,02 /0,02 5	0/0	0,12 /0,15	0,4 /0,5	6 /7,5	17 /21,25	3 /3,75	0,3 /0,37
495	чай с молоком	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	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 /0,8 2	15 /15	48,75 /48,75	0,5 /0,5	0,82 /0,82
	апельсин	200	5,8 /5,8	5/5	8/8	100,00 /100,00	0,08 /0,08	1,4 /1,4	0,04 /0,04	0/0	240 /240	180 /180	28 /28	0,2 /0,2
Итого завтрак: 914,8														
Обед														
76	Салат из моркови	100/100	1,9 /2,85	5,4 /8,1	13,4 /20,1	130/130	0,09 /0,1	12,2 /12,9	0/0	2,3 /2,9	14 /18	56 /67	21 /32	0,8 /1,2
159	Суп с макаронными изделиями	250/ 300	4,85 /5,82	6,45 /7,74	24,7 /29,7	176,25 /211,5	0,14 /0,2	9,6 /11,5	0,05 /0,06	0,25 /0,3	117,75 /141,3	144,75 /173,7	38 /45,6	1,1 /1,32
423	Капуста тушеная	200/ 250	4,2 /9,25	8,8 /9	21,8 /26,8	184 /157,5	0,18 /0,21	6,8 8,2	0,06 /0,08	0,2 /0,3	5,2 /6,3	114 /118	38 /42	1,4 /1,7
	Котлеты из говядины	100	20,6 /22,3 2	22,0 /23,8	4,2 /4,55	297 /321,75	0,07 /0,09	1,3 /1,5	0,04 /0,04 5	0,7 /0,8	17 /18	215 /216	30 /35	3,2 /3,8
508	Компот из яблок и апельсин	200/200	16/1 6	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 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 /0,8	15 /15	48,75 /48,75	0,5 /0,5	0,82 /0,82

										2				
109	Хлеб ржаной	50/50	3,96/ 3,96	0,72/ 0,72	20,04 /20,0 4	104,4 /104,4	0,11 /0,11	0/0	0/0	0,84 /0,8 4	21 /21	94,8 /94,8	28,2 /28,2	2,34 /2,34
Итого обед: 1272,0														
Полдник														
497	печенье	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
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
Итого полдник: 562,3														
Ужин														
56	Салат из свеклы с чесноком	100/ 100	1,5 /1,5	10,1 /10,1	8,5 /8,5	131 /131	0,02 /0,02	5,5 /5,5	0/0	4,5 /4,5	37 /37	41 /41	21 /21	1,4 /1,4
429	Картофельное пюре	250	7,4 /5,25	7,2 /11	7,8 /8,9	126 /157,5	0,08 /0,1	34 /39	0,06 /0,09	1,4 /1,9	122 /131	110 /118	48 /52	2,0 /3,1
493	Чай с сахаром	200/ 200	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
	Печень в сметанном соусе	100	20,6 /22,3 2	22,0 /23,8	4,2 /4,55	297 /321,75	0,07 /0,09	1,3 /1,5	0,04 /0,04 5	0,7 /0,8	17 /18	215 /216	30 /35	3,2 /3,8
109	Хлеб ржаной	100/100	3,96 /3,96	0,72 /0,72	20,0 4 /20,0 4	104,4 /104,4	0,11 /0,11	0/0	0/0	0,84 /0,8 4	21 /21	94,8 /94,8	28,2 /28,2	2,34 /2,34
Итого ужин: 742,6														
Второй ужин														
590	печенье	30/30	3,0 /3,0	3,92 /3,92	29,8 /29,8	166,8 /166,8	0,03 /0,03	0/0	0,004 /0,00 4	1,4 /1,4	11,6 /11,6	36 /36	8 /8	0,84 /0,84
516	кефир	200/ 200	5,8	5/5	8/8	100,0	0,08	1,4	0,04	0/0	240	180	28	0,2

			/5,8			0 /100,0 0	/0,08	/1,4	/0,04		/240	/180	/28	/0,2
--	--	--	------	--	--	---------------------------------------	-------	------	-------	--	------	------	-----	------