

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: пятница 14.03.2025г

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														
255	Каша молочная ячневая	200/ 250	6,4 /8,0	11,4 /14,2	35,76 /44,7	271,2 /339	0,12 /0,15	1,42 /1,77	0,08 /0,1	0,76 /0,9	167 /208	256 /313	37,2 /46	0,9 /1,1
	Сыр твердый порциями	40/40	5,7 /8,55	9,25 /13,9	8,4 /19,7	140,6 /210,85	0,022 /0,03	0,11 /0,15	0,06 8 /0,1	0,34 /0,4	157 /234,1	113 /169,	11,4 /16,65	0,34 /0,45
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	5,7/6, 84	0,6/0, 72	54,3 /54,3	176,25 /211,5	0,8/0, 8	0/0	0/0	0,82 /0,8	15 /15	48,75 /48,7	10,5 /10,5	0,82 /0,82
516	яблоко	200/ 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: 910,2														
Обед														
48	Салат из квашенной капусты	100/100	1,6 /2,4	10,1 /15,1	3 /4,5	109 /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
154	рассольник	250/46 250/46	10,5 /10,5	13,6 /13,6	21,85 /21,8	222,5 /222,5	0,09 /0,09	12,05 /12,0	0,01 5 /0,01	2,79 /2,7	40,45 /40,45	143 /143	30,7 /30,7	1,53 /1,53
414	Рис отварной	200	4,92 /5,41	8,1 /8,91	55,08 /49,5	272,8 /300	0,036 /0,03	0/0	0,05 /0,07	0,38 /0,4	6,8 /7,5	94,4 /106,	30,4 /32,8	0,7 /0,97
429	Рыба, припущенная в молоке	200	4,83 /5,25	10,12 /11	25,07 /37,2	211,6 /230	0,21 /0,29	7,82 /8,25	0,06 9 /0,08	0,23 /0,2	59,8 /71,25	131,1 /139,	43,7 /49,5	1,61 /1,79

									1					
508	Компот из кураги	200/200	16/16	0/0		110/110	0,01	0,5	0/0	0/0	28	19	4	1,5
					30/30		0,01	/0,5			/28	/19	/4	/1,5
108	Хлеб пшеничный	50/50	5,7	0,6	36,9	176,25	0,8	0/0	0/0	0,82	15	48,75	0,5	0,82
			/5,7	/0,6	/36,9	/176,25	/0,8			/0,8	/15	/48,7	/0,5	/0,82
										2		5		
109	Хлеб ржаной	50/50	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	/20,0	/104,4	/0,11			/0,8	/21	/94,8	/28,2	/2,34
					4					4				
Итого обед: 1286,12														
Полдник														
	яблоко	160	3/3	1/1	42/42	153/15	0,08/	20/20	20/2	0,8/	16/16	56/56	84/84	1,2/1,
						3	0,08		0	0,8				2
Итого полдник: 597,7														