

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: понедельник 17.03.2025г

Неделя: вторая

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>														
165	Суп молочный с макаронами	200	7,12 /8,5	6,57 /7,9	23,72 /38,5	<b>182,5</b> <b>/219</b>	0,095 /0,11	1,15 /1,4	0,05 /0,06	0,32 /0,39	205,5 /246,6	171 /205	26,25 /31	0,4 /0,5
	Сыр твердый порциями	20	3,84	3,92	0	<b>89,12</b>	0,06	0,03	0,03	0,045	78	54	3,75	0,09
497	Какао с молоком	200/ 200	5,0 /5,0	4,4 /4,4	31,7 /31,7	<b>186</b> <b>/186</b>	0,06 /0,06	1,7 /1,7	0,03 /0,03	0/0	163 /163	150 /150	39 /39	1,3 /1,3
105	Масло сливочное	15/15	0,1/0,1	16,5 /16,5	0,16 /0,16	<b>149,6</b> <b>/149,6</b>	0/0	0/0	0,06 /0,06	0,01 /0,01	0,1 /0,1	0,19 /0,19	0/0	0/02
108	Хлеб пшеничный	65/65	5,7/6,84	0,6/0,72	54,3 /54,3	<b>176,25</b> <b>/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
516	сок	200/ 200	5,8 /5,8	5/5	8/8	<b>100,00</b> <b>/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
<b>Итого завтрак:854,35</b>														
<b>Обед</b>														
22	Салат из свежих огурцов	100/ 100	1,0 /1,5	10,2 /15,15	3,5 /5,25	<b>110</b> <b>/165</b>	0,04 /0,07	16,5 /63,9	0/0	5,0 /7,65	13 /34,5	24 /33	18 /22,5	0,8 /1,2
	борщ	250/ 250	1,82 /2,19	5,0 /5,06	10,6 /22,78	<b>205</b> <b>/224</b>	0,047 /0,057	10,3 /12,36	0,00 /0,0	2,4 /2,88	34,5 /41,4	53 /63,6	26,2 /31,5	1,2 /1,44
202	Каша гречневая	200/200	5,07 /6,3	11,6 /14,5	18 /22,5	<b>225,33</b> <b>/281,66</b>	0,15 /0,18	5,5 /6,8	0,09 /0,12	0,4 /0,5	62,7 /78,3	125,3 /156,7	34,7 /43,3	1,06 /1,3
381	Птица отварная	100/ 100	17,8 /21,3	17,5 /21	14,3 /17,1	<b>286</b> <b>/343,2</b>	0,09 /0,1	0/0	0,04 /0,05	0,5 /0,6	39 /46,8	185 /222	26 /31	2,8 /3,3
508	Компот из сухофруктов	200/200	16/16	0/0	30/30	<b>110/110</b> <b>0</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</b> <b>/176,25</b> <b>5</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</b> <b>/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
<b>Итого обед: 1201,23</b>														
<b>Полдник</b>														
313	Запеканка из творога	200	6,0/6,0	3,9 /3,9	59,4 /59,4	<b>257</b> <b>/257</b>	0,07 /0,07	0,1 /0,1	0,03 /0,03	0,9 /0,9	15 /15	52 /52	10 /10	0,9 /0,9
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
<b>Итого полдник:529</b>														
<b>Ужин</b>														
17	Салат из свежих помидор	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	250/250	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</b> <b>/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
<b>Итого ужин:674,55</b>														
<b>Второй ужин</b>														
516	кефир	200/ 200	5,8 /5,8	5/5	8/8	<b>100,0</b> <b>0</b> <b>/100,0</b> <b>0</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
	пряник	50/50	2,28 /2,28	0,24 /0,24	11,76 /11,76	<b>70,5</b> <b>/70,5</b>	0,03 /0,03	0/0	0/0	0,33 /0,33	6/6	19,5 /19,5	4,2 /4,2	0,33 /0,33
<b>Итого второй ужин: 170,5</b>														
<b>Итого за день: 3429,63</b>														