

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: пятница 18.04.2025г  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний.  
Возрастная категория: 5-8 класс/ 9-11 класс

| №<br>Рец.            | Прием пищи,<br>наименование блюда. | Масса<br>порции. | Пищевые<br>вещества |                    |                     | Энер.<br>Цен-ть<br>(Ккал) | Витамины (мг)       |                     |                         |                   | Минеральные вещества |                     |                |               |
|----------------------|------------------------------------|------------------|---------------------|--------------------|---------------------|---------------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|-------------------|----------------------|---------------------|----------------|---------------|
|                      |                                    |                  | Б                   | Ж                  | У                   |                           | В1                  | С                   | А                       | Е                 | Ca                   | Р                   | Mg             | Fe            |
| Завтрак              |                                    |                  |                     |                    |                     |                           |                     |                     |                         |                   |                      |                     |                |               |
| 255                  | Каша молочная ячневая              | 200/ 250         | 6,4<br>/8,0         | 11,4<br>/14,2      | 35,76<br>/44,7      | 271,2<br>/339             | 0,12<br>/0,15       | 1,42<br>/1,77       | 0,08<br>/0,1            | 0,76<br>/0,9      | 167<br>/208          | 256<br>/313         | 37,2<br>/46    | 0,9<br>/1,1   |
|                      | Сыр твердый порциями               | 40/40            | 5,7<br>/8,55        | 9,25<br>/13,9<br>5 | 8,4<br>/19,7<br>5   | 140,6<br>/210,85          | 0,022<br>/0,03      | 0,11<br>/0,15       | 0,06<br>8<br>/0,1       | 0,34<br>/0,4<br>5 | 157<br>/234,1<br>9   | 113<br>/169,<br>71  | 11,4<br>/16,65 | 0,34<br>/0,45 |
| 497                  | Какао с молоком                    | 200/ 200         | 5,0<br>/5,0         | 4,4<br>/4,4        | 31,7<br>/31,7       | 186<br>/186               | 0,06<br>/0,06       | 1,7<br>/1,7         | 0,03<br>/0,03           | 0/0               | 163<br>/163          | 150<br>/150         | 39<br>/39      | 1,3<br>/1,3   |
| 108                  | Хлеб пшеничный                     | 65/65            | 5,7/6,<br>84        | 0,6/0,<br>72       | 54,3<br>/54,3       | 176,25<br>/211,5          | 0,8/0,<br>8         | 0/0                 | 0/0                     | 0,82<br>/0,8<br>2 | 15<br>/15            | 48,75<br>/48,7<br>5 | 10,5<br>/10,5  | 0,82<br>/0,82 |
| 516                  | апельсин                           | 200/ 200         | 5,8<br>/5,8         | 5/5                | 8/8                 | 100,00<br>/100,00         | 0,08<br>/0,08       | 1,4<br>/1,4         | 0,04<br>/0,04           | 0/0               | 240<br>/240          | 180<br>/180         | 28<br>/28      | 0,2<br>/0,2   |
| Итого завтрак: 910,2 |                                    |                  |                     |                    |                     |                           |                     |                     |                         |                   |                      |                     |                |               |
| Обед                 |                                    |                  |                     |                    |                     |                           |                     |                     |                         |                   |                      |                     |                |               |
| 48                   | Салат из свеклы с чесноком         | 100/100          | 1,6<br>/2,4         | 10,1<br>/15,1<br>5 | 3<br>/4,5           | 109<br>/163,5             | 0,02<br>/0,03       | 18,9<br>/28,4       | 0/0                     | 4,5<br>/6,8       | 43<br>/64,5          | 32<br>/48           | 15<br>/22,5    | 0,6<br>/0,9   |
| 154                  | рассольник                         | 250/46<br>250/46 | 10,5<br>/10,5       | 13,6<br>/13,6      | 21,85<br>/21,8<br>5 | 222,5<br>/222,5           | 0,09<br>/0,09       | 12,05<br>/12,0<br>5 | 0,01<br>5<br>/0,01<br>5 | 2,79<br>/2,7<br>9 | 40,45<br>/40,45      | 143<br>/143         | 30,7<br>/30,7  | 1,53<br>/1,53 |
| 414                  | Капуста тушеная                    | 200              | 4,92<br>/5,41       | 8,1<br>/8,91       | 55,08<br>/49,5<br>9 | 272,8<br>/300             | 0,036<br>/0,03<br>9 | 0/0                 | 0,05<br>/0,07           | 0,38<br>/0,4<br>2 | 6,8<br>/7,5          | 94,4<br>/106,<br>3  | 30,4<br>/32,8  | 0,7<br>/0,97  |
| 429                  | Птица отварная                     | 200              | 4,83<br>/5,25       | 10,12<br>/11       | 25,07<br>/37,2<br>5 | 211,6<br>/230             | 0,21<br>/0,29       | 7,82<br>/8,25       | 0,06<br>9<br>/0,08<br>1 | 0,23<br>/0,2<br>9 | 59,8<br>/71,25       | 131,1<br>/139,<br>5 | 43,7<br>/49,5  | 1,61<br>/1,79 |

|                      |                 |         |               |               |                 |                   |               |             |       |               |           |                 |               |               |
|----------------------|-----------------|---------|---------------|---------------|-----------------|-------------------|---------------|-------------|-------|---------------|-----------|-----------------|---------------|---------------|
| 508                  | Компот из яблок | 200/200 | 16/16         | 0/0           | 30/30           | 110/110           | 0,01<br>0,01  | 0,5<br>/0,5 | 0/0   | 0/0           | 28<br>/28 | 19<br>/19       | 4<br>/4       | 1,5<br>/1,5   |
| 108                  | Хлеб пшеничный  | 50/50   | 5,7<br>/5,7   | 0,6<br>/0,6   | 36,9<br>/36,9   | 176,25<br>/176,25 | 0,8<br>/0,8   | 0/0         | 0/0   | 0,82<br>/0,82 | 15<br>/15 | 48,75<br>/48,75 | 0,5<br>/0,5   | 0,82<br>/0,82 |
| 109                  | Хлеб ржаной     | 50/50   | 3,96/<br>3,96 | 0,72/<br>0,72 | 20,04<br>/20,04 | 104,4<br>/104,4   | 0,11<br>/0,11 | 0/0         | 0/0   | 0,84<br>/0,84 | 21<br>/21 | 94,8<br>/94,8   | 28,2<br>/28,2 | 2,34<br>/2,34 |
| Итого обед:1286,12   |                 |         |               |               |                 |                   |               |             |       |               |           |                 |               |               |
| Полдник              |                 |         |               |               |                 |                   |               |             |       |               |           |                 |               |               |
|                      |                 |         |               |               |                 |                   |               |             |       |               |           |                 |               |               |
|                      | яблоко          | 160     | 3/3           | 1/1           | 42/42           | 153/153           | 0,08/<br>0,08 | 20/20       | 20/20 | 0,8/<br>0,8   | 16/16     | 56/56           | 84/84         | 1,2/1,2       |
| Итого полдник: 597,7 |                 |         |               |               |                 |                   |               |             |       |               |           |                 |               |               |