

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: понедельник 21.04.2025г

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
Завтрак														
165	Суп молочный с макаронами	250	7,12 /8,5	6,57 /7,9	23,72 /38,5	182,5 /219	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	40	3,84	3,92	0	89,12	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	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 /0,82	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	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:854,35														
Обед														
22	Салат из свежих огурцов	100/ 100	1,0 /1,5	10,2 /15,15	3,5 /5,25	110 /165	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	205 /224	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	225,33 /281,66	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	286 /343,2	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	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	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

	пшеничный		/5,7	/0,6	/36,9	/176,2 5	/0,8			/0,82	/15	/48,75	/0,5	/0,82
109	Хлеб ржаной	50/50	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
	Соус сметанный	25	0,8	0,4	0,4	47	0,3	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого обед: 1201,23														
Полдник														
313	Запеканка из творога	200	6,0/6,0	3,9 /3,9	59,4 /59,4	257 /257	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	60/60	0/0	0/0	0/0	0/0	11/11	3/3	1/1	0,3 /0,3
Итого полдник:529														
Ужин														
17	Салат из свежих помидор	100/100	0,7/0,7	10,1/1 0,1	2/2	102/1 02	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	354/ 354	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	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
Итого ужин:674,55														
Второй ужин														
516	кефир	200/ 200	5,8 /5,8	5/5	8/8	100,0 0 /100,0 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
	печенье	50/50	2,28 /2,28	0,24 /0,24	11,76 /11,76	70,5 /70,5	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
Итого второй ужин: 170,5														
Итого за день: 3429,63														