

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: вторник 22.04.2025г

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 5-8 класс / 9-11 класс

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порци и.	Пищевые вещества			Энер. Цен-ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
264	Каша пшеничная	200/ 250	7,4/9 ,25	7,48/9 ,35	36,5/5 5,6	243/30 3	0,14/0 ,18	1,3/1 ,6	0,05/0 ,07	0,8/1 ,0	136 /170	202 /252	39 /48,5	1,9 /2,4
495	Чай с сахаром	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
105	Бутерброд с маслом	20/ 20	0,1/0 ,1	16,5 /16,5	0,16 /0,16	149,6 /149,6	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	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 /0,82	15 /15	48,75 /48,75	0,5 /0,5	0,82 /0,8 2
	апельсин	200	0,8/0 8	0,4/0, 4	0,4/0, 4	47/47	0,03/0 ,03	10/1 0	0/0	0,2/0 ,2	16/16	11/11	9/9	2,2/ 2,2
Итого завтрак: 946,49														
Обед														
48	винегрет	100/15 0	1,6 /2,4	10,1 /15,15	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
149	рассольник	250/ 250	7,23 /7,23	6,55 /6,55	14,91 /14,91	147,6 /147,6	0,128 /0,128	11,2 /11,2	0,005 /0,005	1,4 /1,4	19,67 /19,67	111,6 /111,6	34,1 /34,1	1,8 /1,8
429	Рыба , припущенная в молоке	200	4,83 /5,25	10,12 /11	25,07 /37,25	211,6 /230	0,21 /0,29	7,82 /8,25	0,069 /0,081	0,23 /0,29	59,8 /71,25	131,1 /139,5	43,7 /49,5	1,61 /1,7 9
512	Компот из яблок	200/ 200	0,9 /0,9	0/0	60,3 /60,3	81 /81	0/0	0,8 /0,8	0/0	0/0	10 /10	6 /6	3/3	0,6 /0,6
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 /0,82	15 /15	48,75 /48,75	0,5 /0,5	0,82 /0,8 2

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
	Картофельное пюре	200	29,5 /29,5	26,36 /26,36	18,86 /18,86	359/35 9	0,18 /0,18	8,6 /8,6	0,045 /0,045	0,9 /0,9	39,77 /39,77	302,2 /302,2	63,63 /63,63	3,86 /3,86
Итого обед:1328,0														
Полдник														
108	яблоко	180	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 /0,82	15 /15	48,75 /48,75	0,5 /0,5	0,82 /0,82
	Чай с сахаром	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	яйцо	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 /0,82	15 /15	48,75 /48,75	0,5 /0,5	0,82 /0,82
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 /0,82	15 /15	48,75 /48,75	0,5 /0,5	0,82 /0,82
Итого полдник: 569,4														
Ужин														
59	Салат из свеклы с чесноком	100/ 100	9,6 /14,4	20,3 /30,45	3,8 /5,7	236 /354	0,03 /0,045	3,1 /4,65	0,02 /0,03	0,5 /0,75	48 /72	161 /241,5	23 /34,5	0,9 /1,35
406	Плов из отварной птицы	250	29,5 /29,5	26,36 /26,36	18,86 /18,86	359/35 9	0,18 /0,18	8,6 /8,6	0,045 /0,045	0,9 /0,9	39,77 /39,77	302,2 /302,2	63,63 /63,63	3,86 /3,86
493	Чай с сахаром	200/ 200	0,1/0 ,1	0/0	15,0/1 5,0	60/60	0/0	0/0	0/0	0/0	11/11	3/3	1/1	0,3 /0,3
109	Хлеб ржаной	100/10 0	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: 755,88														
Второй ужин														
516	йогурт	200/ 200	5,8 /5,8	5,0 /5,0	8,0 /8,0	100,0 /100,0	0,08 /0,08	1,4 /1,4	0,04 /0,04	0,8 /0,8	240 /240	180 /180	28 /28	0,2 /0,2
	печенье	100	3,04 /3,04	0,32 /0,32	19,68 /19,68	94 /94	0,04 /0,04	0/0	0/0	0,2/0 ,2	4/4	14,4 /14,4	2,8 /2,8	0,2/ 0,2

	Итого второй ужин: 194
	<i>Итого за день: 3776,02</i>