

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: среда 23.04.2025г

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														
261	Каша геркулесовая	250	9,2 /11,5	28,1 /35,2	59,8 /49,8	449,6 /562	0,16 /0,2	1,56 /1,9	0,212 /0,26	0,46 /0,6	166 /207,5	223,8 /280	50,4 /63	1,7 /2,1
100	Сыр твердый порциями	20/ 25	3,84 /3,95	3,92 /4,01	0/0	89,12 /99,12	0,06 /0,07	0,03 /0,04	0,03 /0,04	0,045 /0,052	78 /81	54 /57	3,75 /4,01	0,09 /0,1
	Кофейный напиток с молоком	200/ 200	3,2 /3,2	2,7 /2,7	15,9 /15,9	79 /79	0,04 /0,04	1,3 /1,3	0,02 /0,02	0/0	126 /126	90 /90	14 /14	0,1 /0,1
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
112	апельсин	200	0,8/08	0,4/0,4	0,4/0,4	47/47	0,03/0,03	10/10	0/0	0,2/0,2	16/16	11/11	9/9	2,2/2,2
Итого завтрак: 846,1														
Обед														
65	Салат из моркови	100/100	3,1/3,1	11,4 /11,4	9,8 /9,8	154 /154	0,08 /0,08	10,2 /10,2	0,03 /0,03	4,6 /4,6	18 /18	66 /66	18 /18	0,9 /0,9
159	борщ	250/ 300	4,85 /5,82	6,45 /7,74	24,7 /29,7	176,25 /211,5	0,14 /0,2	9,6 /11,5	0,05 /0,06	0,25 /0,3	117,75 /141,3	144,75 /173,7	38 /45,6	1,1 /1,32
	Капуста тушеная	200	7,4 /9,43	7,2 /8,1	7,8 /9,3	126 /161,6	0,08 /0,095	34 /39	0,06 /0,08	1,4 /1,9	122 /132	110 /115	48 /51	2 /2,5
404	Птица отварная	100/100	17,3 /23,6	11,7 /16,3	21,8 /24,1	222 /242,86	0,25 /0,06	7,2 /10,5	6,9 /9,3	1,2 /1,9	22 /29	267 /284	21 /29	5,2 /6,1
512	Компот из сухофруктов	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 /0,82
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
Итого обед: 1176,47														

Полдник														
590	Булочка домашняя	50	3/3	1/1	42/42	153/153	0,08/0,08	20/20	20/20	0,8/0,8	16/16	56/56	84/84	1,2/1,2
	кисель	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
	яблоко	150	0,8/08	0,4/0,4	0,4/0,4	47/47	0,03/0,03	10/10	0/0	0,2/0,2	16/16	11/11	9/9	2,2/2,2
Итого полдник: 499,35														
Ужин														
353	Салат из квашенной капусты	100/ 100	1,8 /1,8	12,12 /12,12	10,2 /10,2	157,2 /157,2	0,02 /0,02	6,6 /6,6	0/0	5,4 /5,4	44,4 /44,4	49,2 /49,2	25,2 /25,2	1,68 /1,68
426	Оладьи из печени	100	7,4 /9,43	7,2 /8,1	7,8 /9,3	126 /161,6	0,08 /0,095	34 /39	0,06 /0,08	1,4 /1,9	122 /132	110 /115	48 /51	2 /2,5
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
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
	Картофель отварной	200	5,07	11,6	18	225	0,15	5,5	0,09	0,4	62,7	125,3	34,7	1,06
	Соус сметанный	25	0,8	0,4	0,4	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого ужин: 676,26														
Второй ужин														
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
589	пряник	30/30	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: 3356,17														