

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: пятница 03.10.2025г

Неделя: первая

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	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
255	Каша молочная ячневая	200/ 250	6,4 /8,0	11,4 /14,2	35,76 /44,7	271,2 /339	0,12 /0,15	1,42 /1,77	0,08 /0,1	0,76 /0,9	167 /208	256 /313	37,2 /46	0,9 /1,1
	Сыр твердый порциями	40/40	5,7 /8,55	9,25 /13,9 5	8,4 /19,7 5	140,6 /210,85	0,022 /0,03	0,11 /0,15	0,06 8 /0,1	0,34 /0,4 5	157 /234,1 9	113 /169, 71	11,4 /16,65	0,34 /0,45
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 /0,8 2	15 /15	48,75 /48,7 5	10,5 /10,5	0,82 /0,82
516	яблоко	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: 910,2														
Обед														
48	Салат из моркови	100/100	1,6 /2,4	10,1 /15,1 5	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
154	Суп картофельный с рыбой	250/46 250/46	10,5 /10,5	13,6 /13,6	21,85 /21,8 5	222,5 /222,5	0,09 /0,09	12,05 /12,0 5	0,01 5 /0,01 5	2,79 /2,7 9	40,45 /40,45	143 /143	30,7 /30,7	1,53 /1,53
414	Картофельное пюре	200	4,92 /5,41	8,1 /8,91	55,08 /49,5 9	272,8 /300	0,036 /0,03 9	0/0	0,05 /0,07	0,38 /0,4 2	6,8 /7,5	94,4 /106, 3	30,4 /32,8	0,7 /0,97
	Птица отварная	100	7,54 /9,43	1,0 /1,13	38,72 /68,4	193,2 /241,5	0,07 /0,09 5	0,02 /0,02 5	0/0	1,06 /1,3 3	7,6 /9,5	47,6 /59,5	10,8 /13,5	1,0 /1,3

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 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 2	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 4	21 /21	94,8 /94,8	28,2 /28,2	2,34 /2,34
Итого обед:1286,12														
Полдник														
	апельсин	160	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
	яблоко	160	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
Итого полдник: 597,7														