

**ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ**

День: воскресенье 05.10.2025г

## 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                 | Са                   | Р                   | Мg             | Fe            |
| ужин              |                                    |                  |                     |                    |                   |                           |                |               |                   |                   |                      |                     |                |               |
| 255               | Салат из капусты                   | 100/100          | 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   |
|                   | Плов из отварной птицы             | 250              | 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               | Чай с сахаром                      | 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 ржаной                        | 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 |
|                   |                                    |                  |                     |                    |                   |                           |                |               |                   |                   |                      |                     |                |               |
| Итого ужин: 910,2 |                                    |                  |                     |                    |                   |                           |                |               |                   |                   |                      |                     |                |               |

| №<br>Рец<br>.            | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда. | Масса<br>порции<br>. | Пищевые вещества |               |                 | Энер.<br>Цен-<br>ть<br>(Ккал) | Витамины (мг) |             |               |               | Минеральные вещества |               |             |               |
|--------------------------|---------------------------------------|----------------------|------------------|---------------|-----------------|-------------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|
|                          |                                       |                      | Б                | Ж             | У               |                               | В1            | С           | А             | Е             | Са                   | Р             | Mg          | Fe            |
| Второй ужин              |                                       |                      |                  |               |                 |                               |               |             |               |               |                      |               |             |               |
| 516                      | йогурт                                | 200/ 200             | 5,8<br>/5,8      | 5/5           | 8/8             | 100,0<br>0<br>/100,0<br>0     | 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   |
|                          | пряник                                | 20/20                | 2,28<br>/2,28    | 0,24<br>/0,24 | 11,76<br>/11,76 | 70,5<br>/70,5                 | 0,03<br>/0,03 | 0/0         | 0/0           | 0,33<br>/0,33 | 6/6                  | 19,5<br>/19,5 | 4,2<br>/4,2 | 0,33<br>/0,33 |
| Итого второй ужин: 170,5 |                                       |                      |                  |               |                 |                               |               |             |               |               |                      |               |             |               |
| Итого за день: 3429,63   |                                       |                      |                  |               |                 |                               |               |             |               |               |                      |               |             |               |