

**ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ**

День: среда 07.10.2025г

## Неделя: вторая

**Сезон:** осенне-зимний.

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

| №<br>Рец.            | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда. | Масса<br>порции. | Пищевые вещества |               |                 | Энер.<br>Цен-ть<br>(Ккал) | Витамины (мг)  |               |                |                 | Минеральные вещества |                  |               |               |
|----------------------|---------------------------------------|------------------|------------------|---------------|-----------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|----------------------|------------------|---------------|---------------|
|                      |                                       |                  | Б                | Ж             | У               |                           | В1             | С             | А              | Е               | Са                   | Р                | Mg            | Fe            |
| Завтрак              |                                       |                  |                  |               |                 |                           |                |               |                |                 |                      |                  |               |               |
| 261                  | Каша молочная<br>пшениная             | 250              | 9,2<br>/11,5     | 28,1<br>/35,2 | 59,8<br>/49,8   | 449,6<br>/562             | 0,16<br>/0,2   | 1,56<br>/1,9  | 0,212<br>/0,26 | 0,46<br>/0,6    | 166<br>/207,5        | 223,8<br>/280    | 50,4<br>/63   | 1,7<br>/2,1   |
| 100                  | Бутерброды с сыром                    | 60               | 3,84<br>/3,95    | 3,92<br>/4,01 | 0/0             | 89,12<br>/99,12           | 0,06<br>/0,07  | 0,03<br>/0,04 | 0,03<br>/0,04  | 0,045<br>/0,052 | 78<br>/81            | 54<br>/57        | 3,75<br>/4,01 | 0,09<br>/0,1  |
|                      | чай с молоком                         | 200/ 200         | 3,2<br>/3,2      | 2,7<br>/2,7   | 15,9<br>/15,9   | 79<br>/79                 | 0,04<br>/0,04  | 1,3<br>/1,3   | 0,02<br>/0,02  | 0/0             | 126<br>/126          | 90<br>/90        | 14<br>/14     | 0,1<br>/0,1   |
| 108                  | Хлеб пшеничный                        | 65/65            | 5,7/6,84         | 0,6/0,72      | 54,3<br>/54,3   | 176,25<br>/211,5          | 0,8/0,8        | 0/0           | 0/0            | 0,82<br>/0,82   | 15<br>/15            | 48,75<br>/48,75  | 10,5<br>/10,5 | 0,82<br>/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                   | Сельдь сл сол с луком                 | 100/100          | 3,1/3,1          | 11,4<br>/11,4 | 9,8<br>/9,8     | 154<br>/154               | 0,08<br>/0,08  | 10,2<br>/10,2 | 0,03<br>/0,03  | 4,6<br>/4,6     | 18<br>/18            | 66<br>/66        | 18<br>/18     | 0,9<br>/0,9   |
| 159                  | Суп картофельный с<br>бобовыми        | 250/ 300         | 4,85<br>/5,82    | 6,45<br>/7,74 | 24,7<br>/29,7   | 176,25<br>/211,5          | 0,14<br>/0,2   | 9,6<br>/11,5  | 0,05<br>/0,06  | 0,25<br>/0,3    | 117,75<br>/141,3     | 144,75<br>/173,7 | 38<br>/45,6   | 1,1<br>/1,32  |
|                      | Картофельное пюре                     | 200              | 7,4<br>/9,43     | 7,2<br>/8,1   | 7,8<br>/9,3     | 126<br>/161,6             | 0,08<br>/0,095 | 34<br>/39     | 0,06<br>/0,08  | 1,4<br>/1,9     | 122<br>/132          | 110<br>/115      | 48<br>/51     | 2<br>/2,5     |
| 404                  | Рыба, припущенная в<br>молоке         | 100/100          | 17,3<br>/23,6    | 11,7<br>/16,3 | 21,8<br>/24,1   | 222<br>/242,86            | 0,25<br>/0,06  | 7,2<br>/10,5  | 6,9<br>/9,3    | 1,2<br>/1,9     | 22<br>/29            | 267<br>/284      | 21<br>/29     | 5,2<br>/6,1   |
|                      |                                       |                  |                  |               |                 |                           |                |               |                |                 |                      |                  |               |               |
| 512                  | Компот из яблок                       | 200/ 200         | 0,9<br>/0,9      | 0/0           | 60,3<br>/60,3   | 81<br>/81                 | 0/0            | 0,8<br>/0,8   | 0/0            | 0/0             | 10<br>/10            | 6<br>/6          | 3/3           | 0,6<br>/0,6   |
| 108                  | Хлеб пшеничный                        | 50/50            | 5,7<br>/5,7      | 0,6<br>/0,6   | 36,9<br>/36,9   | 176,25<br>/176,25         | 0,8<br>/0,8    | 0/0           | 0/0            | 0,82<br>/0,82   | 15<br>/15            | 48,75<br>/48,75  | 0,5<br>/0,5   | 0,82<br>/0,82 |
| 109                  | Хлеб ржаной                           | 50/50            | 3,96/3,96        | 0,72/0,72     | 20,04<br>/20,04 | 104,4<br>/104,4           | 0,11<br>/0,11  | 0/0           | 0/0            | 0,84<br>/0,84   | 21<br>/21            | 94,8<br>/94,8    | 28,2<br>/28,2 | 2,34<br>/2,34 |
| Итого обед: 1176,47  |                                       |                  |                  |               |                 |                           |                |               |                |                 |                      |                  |               |               |
| Полдник              |                                       |                  |                  |               |                 |                           |                |               |                |                 |                      |                  |               |               |

|                          |                               |          |               |                 |                 |                   |                |             |               |               |               |               |               |               |
|--------------------------|-------------------------------|----------|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 590                      | Яйцо отварное                 | 100      | 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       |
|                          |                               |          |               |                 |                 |                   |                |             |               |               |               |               |               |               |
|                          | Чай с сахаром                 | 200/ 200 | 1,5<br>/1,5   | 1,3<br>/1,3     | 15,9<br>/15,9   | 81<br>/81         | 0,04<br>/0,04  | 1,3<br>/1,3 | 0,01<br>/0,01 | 0/0           | 127<br>/127   | 93<br>/93     | 15<br>/15     | 0,4<br>/0,4   |
|                          | Хлеб пшеничный                | 30       | 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 свеклы с<br>чесноком | 100/ 100 | 1,8<br>/1,8   | 12,12<br>/12,12 | 10,2<br>/10,2   | 157,2<br>/157,2   | 0,02<br>/0,02  | 6,6<br>/6,6 | 0/0           | 5,4<br>/5,4   | 44,4<br>/44,4 | 49,2<br>/49,2 | 25,2<br>/25,2 | 1,68<br>/1,68 |
| 426                      | Плов из отварной<br>птицы     | 250      | 7,4<br>/9,43  | 7,2<br>/8,1     | 7,8<br>/9,3     | 126<br>/161,6     | 0,08<br>/0,095 | 34<br>/39   | 0,06<br>/0,08 | 1,4<br>/1,9   | 122<br>/132   | 110<br>/115   | 48<br>/51     | 2<br>/2,5     |
| 495                      | Чай с молоком                 | 200/ 200 | 1,5<br>/1,5   | 1,3<br>/1,3     | 15,9<br>/15,9   | 81<br>/81         | 0,04<br>/0,04  | 1,3<br>/1,3 | 0,01<br>/0,01 | 0/0           | 127<br>/127   | 93<br>/93     | 15<br>/15     | 0,4<br>/0,4   |
| 109                      | Хлеб ржаной                   | 100/100  | 3,96<br>/3,96 | 0,72<br>/0,72   | 20,04<br>/20,04 | 104,4<br>/104,4   | 0,11<br>/0,11  | 0/0         | 0/0           | 0,84<br>/0,84 | 21<br>/21     | 94,8<br>/94,8 | 28,2<br>/28,2 | 2,34<br>/2,34 |
|                          | яблоко                        | 160      | 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 ужин: 676,26       |                               |          |               |                 |                 |                   |                |             |               |               |               |               |               |               |
| Второй ужин              |                               |          |               |                 |                 |                   |                |             |               |               |               |               |               |               |
| 516                      | кефир                         | 200/ 200 | 5,8<br>/5,8   | 5/5             | 8/8             | 100,00<br>/100,00 | 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   |
| 589                      | печенье                       | 30/30    | 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: 3356,17   |                               |          |               |                 |                 |                   |                |             |               |               |               |               |               |               |