

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: воскресенье 23.11.2025г

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
ужин														
255	Салат из моркови	100/100	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
	Каша гречневая рассыпчатая	200	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	Чай с сахаром	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 ржаной	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
	Птица отварная	100	21,36 /21,3 6	21,0 /21,0	17,16 /17,1 6	343,2 /343,2	0,11 /0,11	0,05 /0,05	0,6 /0,6	46,2 /46, 2	222 /222	220 /220	31,2 /31,2	3,36 /3,36
Итого ужин: 910,2														

№ 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
Второй ужин														
516	снежок	200/ 200	5,8 /5,8	5/5	8/8	100,0 0 /100,0 0	0,08 /0,08	1,4 /1,4	0,04 /0,04	0/0	240 /240	180 /180	28 /28	0,2 /0,2
	пряник	35	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														

<i>Итого за день: 3429,63</i>
