

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: воскресенье 11.01.2026 г

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний.

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

Ужин													
Салат из моркови	100	0,7/0,7	10,1/10,1	2/2	102/102	0,03/0,03	5/5	0/0	4,5/4,5	39/46,8	185/222	26/31,2	2,8/3,4
Каша гречневая рассыпчатая	200	18,9/29,55	18,4/26,4	49,2/53,5	379/430,68	0,07/0,08	0,4/0,05	0,06/0,07	0,8/0,09	28/28	19/19	4/4	1,5/1,5
Чай с сахаром	200/ 200	1,5/1,5	1,3/1,3	15,9/15,9	60/60	0,04/0,04	1,3/1,3	0,01/0,01	0/0	15/15	48,75/48,75	0,5/0,5	0,82/0,82
Птица отварная	100/100	21,36/21,36	21,0/21,0	17,16/17,16	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
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
Итого ужин: 759,15													

№ 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
Ужин 2														
516	Чай с сахаром	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	печенье	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 ужин2: 176,8														