

# ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: вторник 01.09 .2026г

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний.

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

| №<br>Рец.            | Прием пищи,<br>наименование 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              |                                    |                  |                  |                     |                 |                           |                |               |                 |               |                             |                      |                |                   |
| 266                  | Каша ячневая молочная              | 220/ 250         | 7,87<br>/8,95    | 10,34<br>/11,8      | 31,68<br>/46    | 251,24<br>/285,5          | 0,18<br>/0,21  | 1,21<br>/1,92 | 0/0,07          | 0,55<br>/0,7  | 172,<br>48<br>/196          | 226,6<br>/257        | 61,16<br>/69,5 | 1,32<br>/1,5<br>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       |
| 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>/0,8<br>2 |
|                      | апельсин                           | 200              | 3/3              | 1/1                 | 42/42           | 153/15<br>3               | 0,08/0<br>,08  | 20/2<br>0     | 20/20           | 0,8/0<br>,8   | 16/1<br>6                   | 56/56                | 84/84          | 1,2/<br>1,2       |
| 91                   | Бутерброд с маслом сливочным       | 40               | 5,7<br>/8,55     | 9,25<br>/13,9<br>5  | 8,4<br>/19,75   | 140,6<br>/210,85          | 0,022<br>/0,03 | 0,11<br>/0,15 | 0,068<br>/0,1   | 0,34<br>/0,45 | 157<br>/234,<br>19          | 113<br>/169,7<br>1   | 11,4<br>/16,65 | 0,34<br>/0,4<br>5 |
| 100                  | Сыр твердый порциями               | 15               | 3,84/<br>5,12    | 3,92/<br>5,22       | 0,0/0,0         | 89/106                    | 0,06/0<br>,07  | 0,03/<br>0,04 | 0,03/0<br>,04   | 0,05/<br>0,05 | 78/7<br>9                   | 54<br>/55            | 3,75<br>/3,76  | 0,09<br>/0,1      |
| Итого завтрак: 911,0 |                                    |                  |                  |                     |                 |                           |                |               |                 |               |                             |                      |                |                   |
| Обед                 |                                    |                  |                  |                     |                 |                           |                |               |                 |               |                             |                      |                |                   |
| 55                   | Салат из свежих помидор            | 100/100          | 3,36<br>/4,2     | 14,52<br>/18,1<br>5 | 8,52<br>/10,65  | 177,6<br>/222             | 0,024<br>/0,03 | 6,6<br>/8,25  | 0,012<br>/0,015 | 5,4<br>/6,75  | 106,<br>8<br>/<br>133,<br>5 | 98,4<br>/123         | 22,8<br>/28,5  | 1,44<br>/1,8      |
| 153                  | борщ                               | 250              | 9,23<br>/11,1    | 7,23<br>/8,67       | 16,05<br>/19,26 | 166,25<br>/119,5          | 0,1<br>/0,15   | 7,9<br>/9,48  | 0,03<br>/0,036  | 0,75<br>/0,9  | 63,7<br>5<br>/76,5          | 165,7<br>5<br>/198,9 | 48,25<br>/57,9 | 1,25<br>/1,5      |
| 423                  | Капуста тушеная                    | 200              | 18,14            | 7,92                | 8,58            | 138,6                     | 0,09           | 37,4          | 0,07            | 1,5           | 134,<br>2                   | 121                  | 52,8           | 2,2               |
| 381                  | Котлеты из говядины                | 100/100          | 21,36            | 21,0                | 17,16           | 343,2                     | 0,11           | 0,05          | 0,6             | 46,2          | 222                         | 220                  | 31,2           | 3,36              |

|                            |                         |          |                |                |                 |                           |               |                    |                |               |             |                 |               |                   |
|----------------------------|-------------------------|----------|----------------|----------------|-----------------|---------------------------|---------------|--------------------|----------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------------|
|                            |                         |          | /21,3<br>6     | /21,0          | /17,16          | <b>/343,2</b>             | /0,11         | /0,05              | /0,6           | /46,2         | /222        | /220            | /31,2         | /3,3<br>6         |
| 512                        | Компот из кураги        | 200/ 200 | 0,9<br>/0,9    | 0/0            | 60,3<br>/60,3   | <b>81<br/>/81</b>         | 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   | <b>176,25<br/>/176,25</b> | 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>/0,8<br>2 |
| 109                        | Хлеб ржаной             | 50/50    | 3,96/<br>3,96  | 0,72/<br>0,72  | 20,04<br>/20,04 | <b>104,4<br/>/104,4</b>   | 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>/2,3<br>4 |
|                            |                         |          |                |                |                 |                           |               |                    |                |               |             |                 |               |                   |
| <b>Итого обед: 1281,12</b> |                         |          |                |                |                 |                           |               |                    |                |               |             |                 |               |                   |
| <b>Полдник</b>             |                         |          |                |                |                 |                           |               |                    |                |               |             |                 |               |                   |
|                            |                         |          |                |                |                 |                           |               |                    |                |               |             |                 |               |                   |
|                            | Булочка веснушка        | 200      | 13             | 12             | 1               | <b>158</b>                | 0,8           | 0                  | 0,3            | 0,5           | 55          | 193             | 13            | 3                 |
|                            |                         |          |                |                |                 |                           |               |                    |                |               |             |                 |               |                   |
| 494                        | Какао с молоком         | 200/ 200 | 0,1/0,<br>1    | 0/0            | 15,0/1<br>5,0   | <b>60/60</b>              | 0/0           | 0/0                | 0/0            | 0/0           | 11/1<br>1   | 3/3             | 1/1           | 0,3<br>/0,3       |
| <b>Итого полдник: 545</b>  |                         |          |                |                |                 |                           |               |                    |                |               |             |                 |               |                   |
| <b>Ужин</b>                |                         |          |                |                |                 |                           |               |                    |                |               |             |                 |               |                   |
| 48                         | Салат из свежих огурцов | 100/150  | 1,6<br>/2,4    | 10,1<br>/15,15 | 3<br>/4,5       | <b>109<br/>/163,5</b>     | 0,02<br>/0,03 | 18,9<br>/28,4      | 0/0            | 4,5<br>/6,8   | 43<br>/64,5 | 32<br>/48       | 15<br>/22,5   | 0,6<br>/0,9       |
| 173                        | Картофель отварной      | 200      | 3,8<br>/4,75   | 8,2<br>/10,25  | 25,4<br>/33,75  | <b>190<br/>/237,5</b>     | 0,2<br>/0,25  | 27,8<br>/34,7<br>5 | 0,06<br>/0,075 | 0,2<br>/0,25  | 22<br>/27,5 | 106<br>/132,5   | 40<br>/50     | 1,6<br>/2         |
|                            | Птица отварная          | 100      | 17,8<br>/21,36 | 17,5<br>/21    | 14,3<br>/17,16  | <b>286<br/>/343,2</b>     | 0,09<br>/0,11 | 0/0                | 0,04<br>/0,048 | 0,5<br>/0,6   | 39<br>/46,8 | 185<br>/222     | 26<br>/31,2   | 2,8<br>/3,3<br>6  |
| 493                        | Чай с сахаром           | 200/ 200 | 0,1/0,<br>1    | 0/0            | 15,0/1<br>5,0   | <b>60/60</b>              | 0/0           | 0/0                | 0/0            | 0/0           | 11/1<br>1   | 3/3             | 1/1           | 0,3<br>/0,3       |
| 109                        | Хлеб ржаной             | 100/100  | 3,96<br>/3,96  | 0,72<br>/0,72  | 20,04<br>/20,04 | <b>104,4<br/>/104,4</b>   | 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>/2,3<br>4 |
|                            |                         |          |                |                |                 |                           |               |                    |                |               |             |                 |               |                   |
|                            |                         |          |                |                |                 |                           |               |                    |                |               |             |                 |               |                   |
| <b>Итого ужин: 736,06</b>  |                         |          |                |                |                 |                           |               |                    |                |               |             |                 |               |                   |
| <b>Второй ужин</b>         |                         |          |                |                |                 |                           |               |                    |                |               |             |                 |               |                   |
| 517                        | йогурт                  | 200/ 200 | 10,0<br>/10,0  | 6,4<br>/6,4    | 17,0<br>/17,0   | <b>174,0<br/>/174,0</b>   | 0,06<br>/0,06 | 1,2<br>/1,2        | 0,04<br>/0,04  | 0/0           | 238<br>/238 | 182<br>/182     | 28<br>/28     | 0,2<br>/0,2       |

|                                      |         |     |     |      |      |              |      |   |       |     |      |    |   |      |
|--------------------------------------|---------|-----|-----|------|------|--------------|------|---|-------|-----|------|----|---|------|
|                                      | печенье | 100 | 3,0 | 3,92 | 29,8 | <b>166,8</b> | 0,03 | 0 | 0,004 | 1,4 | 11,6 | 36 | 8 | 0,84 |
| <b>Итого второй ужин: 174,0</b>      |         |     |     |      |      |              |      |   |       |     |      |    |   |      |
| <b><i>Итого за день: 3639,55</i></b> |         |     |     |      |      |              |      |   |       |     |      |    |   |      |