

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: пятница 16.10.2026 г

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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
255	Каша молочная ячневая	200/ 250	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
	Сыр твердый порционно	20	3,84	3,92	0	89,12	0,06	0,03	0,03	0,04 5	78	54	3,75	0,09
497	чайс молоком	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 пшеничный	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
516	яблоко	245	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
Итого завтрак: 910,2														
Обед														
48	Салат из свежей капусты	100/130	1,6 /2,4	10,1 /15,1 5	3 /4,5	109 /163,5	0,02 /0,03	18,9 /28,4	0/0	4,5 /6,8	43 /64,5	32 /48	15 /22,5	0,6 /0,9
154	рассольник	250/46 250/46	10,5 /10,5	13,6 /13,6	21,85 /21,8 5	222,5 /222,5	0,09 /0,09	12,05 /12,0 5	0,01 5 /0,01 5	2,79 /2,7 9	40,45 /40,45	143 /143	30,7 /30,7	1,53 /1,53
414	Рис отварной	200/210	4,92 /5,41	8,1 /8,91	55,08 /49,5 9	272,8 /300	0,036 /0,03 9	0/0	0,05 /0,07	0,38 /0,4 2	6,8 /7,5	94,4 /106, 3	30,4 /32,8	0,7 /0,97
	Рыба, тушеная в молоке	110/120	17,8 /21,3 6	17,5 /21	14,3 /17,1 6	286 /343,2	0,09 /0,11	0/0	0,04 /0,04 8	0,5 /0,6	39 /46,8	185 /222	26 /31,2	2,8 /3,36
508	Компот из сухофруктов	200/200	16/16	0/0		110/110	0,01	0,5	0/0	0/0	28	19	4	1,5

					30/30		0,01	/0,5			/28	/19	/4	/1,5
108	Хлеб пшеничный	50/50	5,7 /5,7	0,6 /0,6	36,9 /36,9	176,25 /176,25	0,8 /0,8	0/0	0/0	0,82 /0,8 2	15 /15	48,75 /48,7 5	0,5 /0,5	0,82 /0,82
109	Хлеб ржаной	50/50	3,96/ 3,96	0,72/ 0,72	20,04 /20,0 4	104,4 /104,4	0,11 /0,11	0/0	0/0	0,84 /0,8 4	21 /21	94,8 /94,8	28,2 /28,2	2,34 /2,34
Итого обед:1286,12														
Полдник														
	сок	200	0,1/ 0,1	0/0	15,0/1 5,0	60/60	0/0	0/0	0/0	0/0	11/11	3/3	1/1	0,3 /0,3
Итого полдник: 597,7														