

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: понедельник 19.10..2026г  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний.  
Возрастная категория: 5-8 класс / 9-11 класс

| №<br>Рец<br>.        | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда. | Масса<br>порции<br>. | Пищевые вещества |                |                | Энер.<br>Цен-<br>ть<br>(Ккал)              | Витамины (мг)   |                |               |               | Минеральные вещества |                     |               |               |
|----------------------|---------------------------------------|----------------------|------------------|----------------|----------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|----------------------|---------------------|---------------|---------------|
|                      |                                       |                      | Б                | Ж              | У              |                                            | В1              | С              | А             | Е             | Са                   | Р                   | Mg            | Fe            |
| Завтрак              |                                       |                      |                  |                |                |                                            |                 |                |               |               |                      |                     |               |               |
| 165                  | Суп молочный                          | 250/300              | 7,12<br>/8,5     | 6,57<br>/7,9   | 23,72<br>/38,5 | <b>182,5</b><br><b>/219</b>                | 0,095<br>/0,11  | 1,15<br>/1,4   | 0,05<br>/0,06 | 0,32<br>/0,39 | 205,5<br>/246,6      | 171<br>/205         | 26,25<br>/31  | 0,4<br>/0,5   |
|                      | Бутерброд с<br>сыром                  | 15/20                | 3,84             | 3,92           | 0              | <b>89,12</b>                               | 0,06            | 0,03           | 0,03          | 0,045         | 78                   | 54                  | 3,75          | 0,09          |
| 497                  | Какао с<br>молоком                    | 200/ 200             | 5,0<br>/5,0      | 4,4<br>/4,4    | 31,7<br>/31,7  | <b>186</b><br><b>/186</b>                  | 0,06<br>/0,06   | 1,7<br>/1,7    | 0,03<br>/0,03 | 0/0           | 163<br>/163          | 150<br>/150         | 39<br>/39     | 1,3<br>/1,3   |
|                      |                                       |                      |                  |                |                |                                            |                 |                |               |               |                      |                     |               |               |
| 108                  | Хлеб<br>пшеничный                     | 65/65                | 5,7/6,84         | 0,6/0,<br>72   | 54,3<br>/54,3  | <b>176,25</b><br><b>/211,5</b>             | 0,8/0,8         | 0/0            | 0/0           | 0,82<br>/0,82 | 15<br>/15            | 48,75<br>/48,7<br>5 | 10,5<br>/10,5 | 0,82<br>/0,82 |
| 516                  | сок                                   | 200/ 200             | 5,8<br>/5,8      | 5/5            | 8/8            | <b>100,00</b><br><b>/100,00</b>            | 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   |
| Итого завтрак:854,35 |                                       |                      |                  |                |                |                                            |                 |                |               |               |                      |                     |               |               |
| Обед                 |                                       |                      |                  |                |                |                                            |                 |                |               |               |                      |                     |               |               |
| 22                   | Салат из свежих<br>огурцов            | 100/ 150             | 1,0<br>/1,5      | 10,2<br>/15,15 | 3,5<br>/5,25   | <b>110</b><br><b>/165</b>                  | 0,04<br>/0,07   | 16,5<br>/63,9  | 0/0           | 5,0<br>/7,65  | 13<br>/34,5          | 24<br>/33           | 18<br>/22,5   | 0,8<br>/1,2   |
|                      | борщ                                  | 250/ 300             | 1,82<br>/2,19    | 5,0<br>/5,06   | 10,6<br>/22,78 | <b>205</b><br><b>/224</b>                  | 0,047<br>/0,057 | 10,3<br>/12,36 | 0,00<br>/0,0  | 2,4<br>/2,88  | 34,5<br>/41,4        | 53<br>/63,6         | 26,2<br>/31,5 | 1,2<br>/1,44  |
| 202                  | Картофель<br>отварной                 | 200/220              | 5,07<br>/6,3     | 11,6<br>/14,5  | 18<br>/22,5    | <b>225,33</b><br><b>/281,6</b><br><b>6</b> | 0,15<br>/0,18   | 5,5<br>/6,8    | 0,09<br>/0,12 | 0,4<br>/0,5   | 62,7<br>/78,3        | 125,3<br>/156,7     | 34,7<br>/43,3 | 1,06<br>/1,3  |
| 381                  | Птица отварная                        | 100/ 120             | 17,8<br>/21,3    | 17,5<br>/21    | 14,3<br>/17,1  | <b>286</b><br><b>/343,2</b>                | 0,09<br>/0,1    | 0/0            | 0,04<br>/0,05 | 0,5<br>/0,6   | 39<br>/46,8          | 185<br>/222         | 26<br>/31     | 2,8<br>/3,3   |
| 508                  | Компот из<br>сухофруктов              | 200/200              | 16/16            | 0/0            | 30/30          | <b>110/11</b><br><b>0</b>                  | 0,01<br>0,01    | 0,5<br>/0,5    | 0/0           | 0/0           | 28<br>/28            | 19<br>/19           | 4<br>/4       | 1,5<br>/1,5   |
| 108                  | Хлеб<br>пшеничный                     | 50/50                | 5,7<br>/5,7      | 0,6<br>/0,6    | 36,9<br>/36,9  | <b>176,25</b><br><b>/176,2</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>/0,82 |

|                          |                         |          |           |           |             |               |           |         |           |           |         |           |           |           |
|--------------------------|-------------------------|----------|-----------|-----------|-------------|---------------|-----------|---------|-----------|-----------|---------|-----------|-----------|-----------|
|                          |                         |          |           |           |             | 5             |           |         |           |           |         |           |           |           |
| 109                      | Хлеб ржаной             | 50/50    | 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 обед: 1201,23      |                         |          |           |           |             |               |           |         |           |           |         |           |           |           |
| Полдник                  |                         |          |           |           |             |               |           |         |           |           |         |           |           |           |
| 313                      | Запеканка из творога    | 200/200  | 6,0/6,0   | 3,9/3,9   | 59,4/59,4   | 257/257       | 0,07/0,07 | 0,1/0,1 | 0,03/0,03 | 0,9/0,9   | 15/15   | 52/52     | 10/10     | 0,9/0,9   |
| 493                      | Чай с сахаром           | 200/ 200 | 0,1/0,1   | 0/0       | 15,0/15,0   | 60/60         | 0/0       | 0/0     | 0/0       | 0/0       | 11/11   | 3/3       | 1/1       | 0,3/0,3   |
| Итого полдник:529        |                         |          |           |           |             |               |           |         |           |           |         |           |           |           |
| Ужин                     |                         |          |           |           |             |               |           |         |           |           |         |           |           |           |
| 17                       | Салат из свежих помидор | 100/130  | 0,7/0,7   | 10,1/10,1 | 2/2         | 102/102       | 0,03/0,03 | 5/5     | 0/0       | 4,5/4,5   | 18/18   | 33/33     | 13/13     | 0,5/0,5   |
| 407                      | Рагу из птицы           | 250/250  | 20/20     | 21/21     | 23/23       | 354/354       | 0,2/0,2   | 15/15   | 0,03/0,03 | 4/4       | 36/36   | 199/199   | 56/56     | 3/3       |
| 493                      | Чай с сахаром           | 200/ 200 | 0,1/0,1   | 0/0       | 15,0/15,0   | 60/60         | 0/0       | 0/0     | 0/0       | 0/0       | 11/11   | 3/3       | 1/1       | 0,3/0,3   |
| 109                      | 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:674,55        |                         |          |           |           |             |               |           |         |           |           |         |           |           |           |
| Второй ужин              |                         |          |           |           |             |               |           |         |           |           |         |           |           |           |
| 516                      | кефир                   | 200/ 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   |
|                          | сушка                   | 60/60    | 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 |                         |          |           |           |             |               |           |         |           |           |         |           |           |           |
| Итого за день: 3429,63   |                         |          |           |           |             |               |           |         |           |           |         |           |           |           |