Утверждаю: Директор ГАПОУ СО "ЕМК"
В.Н.ЧИСТЯКОВ

Примерное меню на 14 дней для учащиеся "ЕМК"

	Неделя 1 день 1	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
	Завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	Ga,мг	Mg,мг	Fe,мг	витС,мг	эн ц ккал
ттк	Салат из св. капусты с помидором с м.р	120/2	4,02	4,1	0	225,5	81,6	0,05	0,42	200
257/1994	Каша ячневая с маслом сливочным	200/10	5,30	7,50	15,50	139,00	43,00	9,00	1,30	278,00
628/1994	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	54,00
	Батон	100	3,60	0,30	26,14	10,00	7,00	0,44	0,00	294
	Обед									
ттк	Суп картофельный с бобовыми с колбасой	250/20	3,00	2,50	21,00	47,77	62,97	6,80	38,00	202,00
ттк	Биточки запеченые из филе кур с помидором	120	31,40	17,80	0,80	0,65	38,00	3,20	0,00	308,00
476/1994	Рагу овощное	200	2,54	7,29	19,26	35,66	31,72	1,26	39,83	146,82
ттк	Компот из черной смородины	200	1,08	0	20,98	75,12	187,56	2,74	6,00	104,00
	Батон	100	3,60	0,30	26,14	10,00	7,00	0,44	0,00	294
1100/1983	Расстегай с горбушей	100	3,08	0,6	23,81	330,00	56,10	22,55	0,34	113,01
	Итого									1993,83

Чистяков Валерий Николаевич

Подписан: Чистяков Валерий Николаевич
DN: C=RU, S=Смоленская область, Организация (O)=ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ "ЕЛЬНИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ", OGRN=1027404243161, ИНН=6904011883/6, E-Mail=ifc@yandex.ru, CN=Валерий Николаевич, SN=Чистяков, G=Чистяков Валерий Николаевич
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.04.08 10:11:34+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

	Неделя 1 день 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	Ga,мг	Mg,мг	Fe,мг	витС,мг	эн ц ккал
81/1994	Салат из капусты с огурцом	120	1,39	4,59	8,46	49,77	15,43	0,58	22,66	192
257/1994	Каша пшенная с маслом сливочным	200/10	10,80	5,76	42,00	388,00	84,00	1,70	5,00	292,00
628/1994	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	54,00
	Батон	100	3,60	0,30	26,14	10,00	7,00	0,44	0,00	294
	Обед									
179/1983	Борщ Московский со сметаной	250/20	0,93	0,06	1,95	6,00	6,30	18,60	3,00	134,00
517/1983	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	0,79	2,1	4,2	46,82	23,40	2,85	8,69	193
472/1994	Картофельное пюре	200	4,56	9,85	32,33	30,85	67,38	1,69	30,12	194
ттк	Кисель фруктовый	200	0	0	7,7	3,2	1,2	3,6	60	52
	Батон	100	3,60	0,30	26,14	10,00	7,00	0,44	0,00	294
ттк	Ватрушка с ягодами и повидлом	80	3,08	0,6	23,81	330,00	56,10	22,55	0,34	184,00
	Итого									1883,00

	неделя 1 день 3									
	Завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	Ga,мг	Mg,мг	Fe,мг	витС,мг	эн ц ккал
59/1983	Салат из св. огурцов и помидоров с масл. раст	100/2	0,07	8,27	0,07	1,2	0	0,02	0	44
262/1994	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	4,80	7,50	14,00	139,00	43,00	0,90	1,30	278,00
628/1994	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	54,00
	Батон	100	3,60	0,30	26,14	10,00	7,00	0,44	0,00	294
	Обед									
ттк	Суп крестьянский с ципленком со сметаной	250/20/20	3,12	5,50	22,25	99,75	101,50	10,42	25,50	180,00
632/1983	Гуляш из говядины	50/50	2,27	17,81	7,31	53,09	4,52	37,95	0,17	210
ттк	Фасоль отварная	210	4,56	9,85	32,33	30,85	67,38	1,69	30,12	163
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	31,98	24,00	6,80	1,20	360,00	128,00
	Батон	100	3,60	0,30	26,14	10,00	7,00	0,44	0,00	294
ттк	Шаньга с картошкой и сыром	100	3,08	0,6	23,81	330,00	56,10	22,55	0,34	196,00
	Итого									1841,00

	Неделя 1 день 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	Ga,мг	Mg,мг	Fe,мг	витС,мг	эн ц ккал
78/1983	Салат из овощей	120	5,36	5,46	0	300,66	108,8	0,06	0,56	202
262/1994	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	4,06	3,72	35,97	11,84	73,04	41,35	8	278
628/1994	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	54,00
	Батон	100	3,60	0,30	26,14	10,00	7,00	0,44	0,00	294
	Обед									
132/1994	Суп из овощей с ципленком со сметаной	250/20/10	2,62	7	12,62	85,62	59,47	6,6	28,2	186
ттк	Оладьи из печени	100	2,78	2,69	16,78	39,50	191,40	3,48	2,20	130
ттк	Рис припущеный с кукурузой и зел. горошком	200	6,70	6,00	41,52	19,06	19,06	3,06	0,00	67,00
932/1983	Компот из кураги	200	0,20	0,00	19,70	10,85	7,10	2,15	3,75	109,00
	Батон	100	3,60	0,30	26,14	10,00	7,00	0,44	0,00	294
ттк	Пирожок печеный с капустой и мясом	75	3,08	0,6	23,81	330,00	56,10	22,55	0,34	198,00
	Игого									1812,00

	Неделя 1 день 5	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	Ga,мг	Mg,мг	Fe,мг	витС,мг	эн ц ккал
ттк	Салат " Крабик"	100	0,07	8,27	0,07	1,2	0	0,02	0	158
297/1994	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	3,90	6,40	18,60	130,00	21,00	0,40	1,30	291,00
628/1994	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	54,00
	Батон	100	3,60	0,30	26,14	10,00	7,00	0,44	0,00	294
	Обед									
ттк	Рассольник Петербургский с ципленком со смет	250/20/20	3,75	5,62	25,12	98	69,8	7,2	40,5	193
ттк	Котлета "Лакомка"	100	0,93	13,56	1,95	16,62	3,98	0,35	2,1	199
482/1994	Капуста тушеная	200	4,33	5,22	20,21	105,81	36,92	2,43	106,84	145,18
ттк	Компот из клубники	200	0,00	0,00	31,98	24,00	6,80	1,20	360,00	110,00
	Батон	100	3,60	0,30	26,14	10,00	7,00	0,44	0,00	294
ттк	Пирожок с зел. луком и яйцом	75	3,08	0,6	23,81	330,00	56,10	22,55	0,34	169,00
	Итого									1907,18