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

Примерное меню на 14 дней для учащиеся "ЕМК"

	Неделя 2 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 морской капусты с яйцом	120	0,07	8,27	0,07	1,2	0	0,02	0	143
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 с макаронными изделиями с ципленком	250/20	2,62	7,00	13,12	98,00	69,80	7,20	40,50	82,00
ттк	Котлета "Индюшкин"	100	3,7	3,58	22,37	52,66	255,20	4,64	2,93	264
476/1994	Рагу овощное	200	2,54	7,29	19,26	35,66	31,72	1,26	39,83	146,82
ттк	Компот из вишни	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
ттк	Сластена со сгущенкой	100	2,52	0,5	19,48	270,00	45,90	18,45	0,27	100,00
	Итого									1759,82

Чистяков Валерий Николаевич

Подписан: Чистяков Валерий Николаевич
DN: C=RU, S=Свердловская область, Организация=ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ", OGRN=1127654023161, INN=6660011883015, E=tsvn@ovs.ru, G=Валерий Николаевич, SN=Чистяков, CN=Чистяков Валерий Николаевич
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.04.08 10:11:31+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

	Неделя 2 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
ттк	Винегрет с сельдью	110/30	4,2	5,7	17,7	129	21	0,4	1,3	212
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									
224/1983	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	2,4	7,6	13	39	18	6,6	6,6	169
ттк	Зразы	100	7,33	6,00	19,60	40,84	54,54	4,65	3,02	341,33
472/1994	Картофельное пюре	200	4,56	9,85	32,33	30,85	67,38	1,69	30,12	194
ттк	Кисель Абрикос	200	4,04	0,00	20,66	75,12	187,56	2,74	6,00	52,00
	Батон	100	3,60	0,30	26,14	10,00	7,00	0,44	0,00	294
ттк	Пирог к чаю	100	2,52	0,5	19,48	270,00	45,90	18,45	0,27	326,00
	Итого									2228,33

	Неделя 2 день 3	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 "Оригинальный"	140	5,00	6,50	144,00	26,00	26,00	0,50	1,30	213,00
262/1994	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/10	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									
251/1983	Солянка "Домашняя" со сметаной	250/20	2,62	7	12,62	85,62	59,47	6,6	28,2	147
ттк	Филе ципленка запеченое под сырной корочк	120	0,93	13,56	1,95	16,62	3,98	0,35	2,1	201
ттк	Каша гречневая с овощами	200	4,56	9,85	32,33	30,85	67,38	1,69	30,12	294
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	Булочка с корицей	112	2,52	0,5	19,48	270,00	45,90	18,45	0,27	381,00
	Итого									2284,00

	Неделя 2 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
ттк	Салат "Закусочный"	120	5,36	5,46	0	300,66	108,8	0,06	0,56	149
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									
239/1983	Суп рисовый с мясом	250/25	1,2	1	8,4	19,11	25,19	2,72	15,20	171,00
ттк	Тефтели из говядины с соусом томатным	90/50	40,32	20,51	7,05	53,84	6,54	0,68	1,3	283
ттк	Фасоль отварная	200	2,54	7,29	19,26	35,66	31,72	1,26	39,83	108
ттк	Компот из черной смородины	200	0,00	0,00	31,98	24,00	6,80	1,20	360,00	104,00
	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									1931,00

	Неделя 2 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
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
297/1994	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	3,90	6,40	18,60	130,00	21,00	0,40	1,30	171,00
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
ттк	Рыба запеченая под сырной корочкой	125	19,2	17,6	7,25	213,46	106,05	5,66	6,39	277
757/1983	Картофель отварной	200	4,56	9,85	32,33	30,85	67,38	1,69	30,12	180
ттк	Компот из ассорти	200	0,20	0,00	19,70	10,85	7,10	2,15	3,75	104,00
	Батон	100	3,60	0,30	26,14	10,00	7,00	0,44	0,00	294
ттк	Плетенка с ветчиной и сыром	100	2,52	0,5	19,48	270,00	45,90	18,45	0,27	235,00
	Итого									1787,00