

Утверждаю: Директор ГАПОУ СО «ЕТ «Автоматика»

П.Е. Майкова

М.П.



на 2022-2023 учебный год.

Циклическое 14-дневное сбалансированное меню питания для учащихся ГАПОУ СО «ЕТ «Автоматика»

	Прием наименование блюда	пищи, Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
1 день																
Завтрак																
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0		
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	1,1	3,1	4,4	52,3	0	19,8	0,1	1,6	16,1	17	30,3	0,9		
	Омлет с сыром	200	19,8	64	6,4	451,2	0,2	0,8	0,8	4,8	551,6	46	604	5,4		
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1		
	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1		

		обогащенный														
Итого за прием пищи:			31,4	80,8	87,1	974,5	0,25	21,6	1,6	6,5	708,7	90	791,3	8,3		
Обед																
		Винегрет	100	1,3	5	9,4	89,3	0	6,3	0,3	2,2	30,5	45,8	39,7	3,8	
		Суп гороховый с сосисками	300	5,8	7,5	26,7	155,7	0,3	7,5	0,4	2,7	48,9	49,4	144,2	3	
		Зразы мясные с сыром	100	5,96	6,32	4,266	97,98	0,03	2,1	0,03	1,28	9,94	8,52	51,82	0,7	
		Рис отварной	180	6,2	8,4	65,5	361,7	0,1	0	0,1	0,6	14,2	41,4	125,7	0,9	
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	
Итого за прием пищи:			35,42	35,99	135,2	1074,49	0,83	16,4	0,97	13,86	137,4	276,7	544,6	16,83		
2 день																
Завтрак																
		Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	
		Сыр (порциями)	20	3,44	6,8	0,08	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Каша овсяная с маслом сливочным	250/10	11,9	15,5	47,9	257,1	0,3	0,8	0,1	2,2	185,9	91,3	294,2	2,4	
		Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	
		Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	

Итого за прием пищи:				24,44	34,8	121,88	761,1	0,42	1,8	0,18	2,3	266,9	111,3	406,2	4,4
Обед															
		<i>Салат из свежих огурцов с маслом растительным</i>	100	0,7	3,1	2,3	39,7	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9
		<i>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной</i>	250/10	8	13,7	17,5	199,6	0,1	14,8	0,3	0,5	62,4	39,1	115,8	1,8
		<i>Рагу с говядиной</i>	300	39,1	33,1	47,4	315,1	0,3	24,5	0,5	3,4	62,8	91,1	382,7	5
		<i>Кисель плодово- ягодный</i>	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4
		<i>Хлеб ржано- пшеничный обогащенный</i>	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
Итого за прием пищи:				58	53,7	182,5	1091	0,61	50,4	0,8	7,6	175,7	169,3	661,8	12,6
3 день															
Завтрак															
		<i>Масло (порциями)</i>	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
		<i>Салат из моркови с изюмом</i>	100	0,6	1,9	7	49,2	0	1,3	0,9	1,2	22,5	16,4	23,7	0,7
		<i>Запеканка творожно- морковная</i>	250	8	4,6	53,8	290	0,1	2	0,04	1,4	76	20	106	2

		Чай с сахаром	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0	
		Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
Итого за прием пищи:				16,2	17,7	133,4	761,3	0,2	3,3	1,01	2,7	125,7	51,8	197,7	3,7	

Обед

		Салат из свежих помидоров	100	1,1	2,1	4,4	43,3	0	19,8	0,1	1,1	16,1	17	30,2	0,9	
		Рассольник со сметаной	250/10	2,6	9,3	17,9	146,6	0,1	8,9	0,3	0,4	35,3	30,6	71,1	1,2	
		Говядина отварная	100	49.76	33.44	0	245.4	0,14	0	0	1.2	59.72	63.7	366.2	4	
		Рагу овощное	180	5,6	15,1	32,1	288	0,1	25,6	1,3	1,3	74,7	59,3	160,8	2,9	
		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0	0	0	0	24,4	9,7	23,2	0,5	
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	12	1,6	77,1	370,8	0,3	0	0	4	32,7	34,5	158,2	7,3	
Итого за прием пищи:				71.56	61.64	167,6	1241,5	0,64	54,3	1,7	8	242,9	214,8	809,7	18.2	

4 день

Завтрак

		Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	
		Сыр (порциями)	25	6,89	8,88	0	108,73	0,01	0	0,09	0,2	263,3	10,98	149,6	0,3	
		Каша пшеничная с маслом сливочным	300/10	10,8	13,3	52,3	170,4	0,3	0,8	0,1	1,7	173,2	61,1	230,1	1,6	

		Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	
		Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
Итого за прием пищи:				28,19	35,88	128,6	750,13	0,45	1,8	0,27	2	577,5	99,08	536,7	3,9	
Обед																
		Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1	
		Суп из разных овощей	300/10	6,8	18,6	20	276,9	0,2	16,1	0,3	0,6	52,2	40,5	115,6	1,9	
		Жаркое по- домашнему из говядины	200	19,6	16,4	27,1	395,3	0,3	14	0	1,5	26,5	52,3	228,3	3,6	
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	
		Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	
Итого за прием пищи:				34,4	36,1	123,7	1021,1	0,72	40,1	0,31	4,9	140,6	141,7	495,7	11,2	
5 день																
Завтрак																
		Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	3,7	0,07	0,1	1	0	2	0
		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	

			19.2													
		<i>Сосиски отварные</i>	100	24.4	0,4	266	0,2	0	0	0,4	36	20	162	2		
		<i>Пюре картофельное</i>	180	6,1	10,4	38,2	269,7	0,2	18,3	0,1	0,4	78,4	52,7	159,1	2,1	
		<i>Кофейный напиток</i>	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	
		<i>Батон нарезной обогащенный</i>	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
Итого за прием пищи:				40.2	51.9	112.8	1042.7	0,55	25.5	3.9	78.2	216	64	329	5,2	
		<i>Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным</i>	100	0,9	5,1	3,4	65	0	16	0,1	2,3	17,6	15,5	32,6	1	
		<i>УХА бурлацкая</i>	250	11,1	3,5	23,9	139,6	0,2	11,9	0,2	0,3	30,4	36,6	85,9	1,5	
		<i>Курочка, тушенная в сметанном соусе</i>	125/50	16,5	11,5	3,6	180	0,06	9	0,08	2,4	41	19	144	1	
		<i>Рис отварной</i>	180	6,2	8,4	65,5	361,7	0,1	0	0,1	0,6	14,2	41,4	125,7	0,9	
		<i>Компот из свежих яблок</i>	200	0,6	0,2	37,3	155	0	0,3	0	0	28	25,1	18,7	0,7	
		<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	
Итого за прием пищи:				41,9	29,6	176,1	1105,3	0,56	37,2	0,48	7,8	149,2	156,6	493,9	9,1	

6 день

Завтрак

	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
	Каша «Дружба» с маслом сливочным	300/10	9	14	40,4	324,3	0,2	1,2	0,2	0,7	239,9	43,9	215,9	0,9
	Чай с сахаром	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1
Итого за прием пищи:			16,6	25,2	106,5	719,4	0,3	1,2	0,27	0,8	266,1	58,3	282,9	1,9

Обед

	Салат из свежих помидоров	100	1,1	5,1	3,6	66,8	0	58,3	0,2	2,5	20,1	15,4	21,8	0,8
	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	250/10	6,3	13,2	20	224,6	0,2	12	0,2	0,4	51,7	38,5	102,6	1,9
	Котлеты куриная паровая	100	24,8	18,9	22,6	360	0,13	21,3	0,18	4,8	109	50,6	218	2,6
	Картофель запеченный	180	5,4	10,8	47,2	287,1	0,3	21,5	0,2	0,5	25,3	55,5	141,7	2,7
	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,1	98,9	0	5,9	0	0	30,6	10,8	32,4	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2

			44,3	49,1	149,4												
						1200	0,73	119	0,8	10	251,1	186	586,1	11,7			

7 день

Завтрак

		Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0		
		Запеканка творожная с изюмом, сг.молоком	250/30	35,9	32,4	100,9	314,5	0,1	8,5	0,2	1,8	371,5	70,2	506,1	2,8		
		Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1		
		Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1		
Итого за прием пищи:				46,4	46,1	177,2	785,5	0,24	9,5	0,28	1,9	512,5	97,2	663,1	4,8		

Обед

		Салат "Постный"	50	4	5,05	7,6	92	0,02	3,5	0,02	2,4	24	14	28	0,95		
		Щи из свежей капусты с говядиной	250/10	6,9	8,9	14,6	145,7	0,1	11	0,2	0,5	39	31,6	97,8	1,6		
		Зразы куриные с сыром	75	29	16,5	15,5	275,5	0,2	1,6	0	5,2	52,6	58	367,6	1,8		
		Пюре картофельное	180	6,1	10,4	38,2	269,7	0,2	18,3	0,1	0,4	78,4	52,7	159,1	2,1		
		Сок апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0		
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		

Итого за прием пищи:			52,8	41,75	144	1091,9	0,73	47,4	0,32	10,8	220	178,3	744,5	10,45	
8 день															
Завтрак															
		<i>Масло (порциями)</i>	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
		<i>Сыр(порциями)</i>	25	4,3	8,5	0,1	75	0	0	0	0	0	0	0	0
		<i>Каша пшеничная с маслом сливочным</i>	300/10	10,8	13,3	52,3	270,4	0,3	0,8	0,1	1,7	173,2	61,1	230,1	1,6
		<i>Кофейный напиток</i>	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
		<i>Батон нарезной обогащенный</i>	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1
Итого за прием пищи:			24,2	34,3	126,3	789,4	0,42	1,8	0,18	1,8	254,2	81,1	342,1	3,6	
Обед															
		<i>Салат из свежих помидоров с маслом растительным</i>	100	1,1	5,1	4,4	70,3	0	19,8	0,1	2,4	16,1	17	30,3	0,9
		<i>Борщ с говядиной</i>	250/10	7,4	10,4	15,9	226,1	0,2	74,1	0,3	1	42,6	29	95,6	1,5
		<i>Гуляш из говядины</i>	50/50	16,2	15	9	238,3	0	1,2	0,1	0,9	22,9	21	141,2	2
		<i>Макаронные изделия отварные</i>	200	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8
		<i>Компот из черной смородины</i>	200	0,2	0	25,1	101,6	0	0,8	0	0,3	13,6	5	6,1	0,2
		<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4

		обогащенный														
Итого за прием пищи:			37	36,2	128,1	1031,3	0,46	95,9	0,53	7,6	124,2	98	396,2	9,4		
9 день																
Завтрак																
		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	
		Запеканка творожная с курагой	200	12,5	20,8	76,1	540,5	0,26	0	0,16	0,5	66,2	59,1	256,3	4,4	
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	
		Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
Итого за прием пищи:			25,3	28,4	142,8	925,5	0,33	0	0,26	0,7	112,2	81,1	406,3	6,3		
Обед																
		Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	100	0,9	5,1	3,4	65	0	16	0,1	2,3	17,6	15,5	32,6	1	
		Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250	11,7	17,5	25,5	243,6	0,1	8,9	0,2	0,7	35	37,4	138,1	1,8	
		Плов с филе куриным	300	34,4	34,2	50,4	472,8	0,04	1	0	3	8	10	77	1	
		Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	27,3	111,1	0	0,8	0	0,1	14,2	5,8	5,8	0,7	
		Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2	

		обогащенный													
Итого за прием пищи:			43,3	51,8	162,2	1055,7	0,34	26,7	0,4	8,5	110	125,7	450,2	9,7	
10 день															
Завтрак															
		Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
		Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	10,3	14	57,9	290,1	0,2	2,5	0,1	2,1	144,3	61,8	214,5	2,6
		Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
		Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1
Итого за прием пищи:			26,3	34,3	134,2	761,1	0,54	3,5	0,18	2,3	287,3	95,6	414	5,1	
Обед															
		Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1
		Суп гороховый с сосисками	300	10,8	13,7	26,3	141,5	0,4	7,4	0,2	2,5	46,5	48,8	138,5	2,7
		Минтай с овощами	100	18,7	1,1	0,6	125,9	0,2	1	0,1	1,7	44,2	51,5	351,1	0,8
		Пюре картофельное	180	4,4	7,1	36	225,3	0,2	18,2	0,1	0,4	21,2	47	119,6	2,1
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
Итого за прием пищи:			43,96	52,5	140,5	1109,93	1,03	51,5	0,64	9,9	204,5	197	787,8	11,6	

11 день

Завтрак

2008	13	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2008	14	Сыр (порциями)	25	5,78	7,45	0	91,29	0,01	0	0,08	0,16	221,1	9,21	125,6	0,25
2008	195/384	Запеканка манная с яблоками с соусом абрикосовым	250/50	8	7,7	54,3	219,5	0,1	1,5	0	1,8	81,5	22,4	102,6	1,6
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
к/к	к/к	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1
Итого за прием пищи:				22,88	27,65	128,2	754,79	0,23	2,5	0,16	2,06	383,6	51,61	340,2	3,85

Обед

2008		Огурец свежий (кусочком)	80	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,3	11,2	33,5	0,8
2008	86	Щи зеленые с яйцом, говядиной, сметаной	300/15/10	8,9	12,2	15,6	184,4	0,2	18,2	0,1	1,7	89,9	65,9	137,1	3,2
2008	312	Индейка, тушенная в сметанном соусе	75/75	18,4	14,3	5,4	270	0,09	13,5	0,12	3,6	61,5	28,5	216	1,5
2008	125	Картофельное пюре с морковью	200	5,3	9,4	36,7	254,1	0,2	17,6	0,8	0,6	62,2	59	147	2,3
к/к	к/к	Напиток витаминизированный	200	6,15	2,25	3,9	171	0	0	0	0	1,1	0,36	0	0
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4

		обогащенный															
Итого за прием пищи:			45,95	39,15	106	1094,7	0,69	57,3	1,02	8,2	251	184	620,6	11,8			
Полдник																	
к/к	к/к	Йогурт 1,5 % жирности	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0		
2008	442	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102	0	14,8	0	0	34	12	36	0,6		
2008	479	Булочка "Творожная"	50	10,1	6,2	31	151,1	0	0,3	0	0,3	96,7	15	120,7	0,8		
к/к	к/к	Фрукты свежие (банан)	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2		
Итого за прием пищи:			17	9,5	99,6	505,1	0,1	36	0,1	0,3	296,7	128,5	331,5	2,6			
12 день																	
Завтрак																	
2008	13	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0		
2008	213	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1		
2008	189	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	300/10	9,7	14,5	39,5	327	0,3	0,8	0,1	1,6	186	70	243,8	1,8		
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	14,8	60,6	0	1,2	0	0	8,9	2,2	1,5	0,1		
к/к	к/к	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1		
Итого за прием пищи:			22,5	30,3	106,1	787,6	0,43	2	0,27	1,9	236,9	90,2	389,3	3,9			
Обед																	

2008	25	Салат из свежих помидоров со сладким перцем, с маслом растительным	100	1,1	5,1	3,6	66,8	0	58,3	0,2	2,5	20,1	15,4	21,8	0,8	
2008	90	Рассольник домашний с курой	300/25	9,3	10,9	18,7	181,2	0,1	13,5	0,2	0,4	45,5	39,7	126,6	1,9	
2008	258	Жаркое домашнему по-	300	32,4	17	30,4	348,1	0,3	15,7	0	4,5	34,3	68,7	343	5,3	
2008	411	Кисель витаминизированный	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	
к/к	к/к	Вафли витаминизированные	50	1,4	1,7	38,7	177	0	0	0	0	8	5	18	0,8	
Итого за прием пищи:				50,9	35,7	161,7	1090,1	0,61	89,5	0,4	9,7	130,9	149,8	604,4	13,2	
13 день																
Завтрак																
2008	13	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	
2008	15	Колбаса полукопченая (порциями)	25	4,1	9,2	0	99,4	0,1	0	0	0	7	6	50	0,5	
2008	189	Каша рисовая жидкая с маслом	300/10	7,4	12,2	44,7	218,9	0,1	0,8	0,1	0,4	168,4	38,4	172,5	0,6	

		сливочным																
2008	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1			
к/к	к/к	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1			
Итого за прием пищи:				22	35,1	121	789,3	0,34	1,8	0,18	0,5	316,4	71,4	379,5	3,1			
Обед																		
2008	26	Салат овощной с яблоками и сладким перцем с маслом растительным	100	1	5,2	5	72	0	43,3	0	2,4	20,5	13,6	23,7	1			
2008	94	Суп крестьянский с крупой, говядиной и сметаной	300/15/10	7,6	11,5	21,2	176,4	0,1	11,7	0,2	2,9	51,7	35,1	109,8	1,7			
2008	242	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	100/5	17,1	16,4	9,1	237,5	0,3	3,9	0,1	4,5	57,4	69,5	408,8	2,4			
2008	335	Пюре картофельное	230	6	8,4	38,2	252,7	0,2	18,3	0,1	0,4	79,1	52,9	159,3	2,1			
2008	442	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0	4	0	0	40	18	24	0,8			
к/к	к/к	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	90	6	0,8	38,2	183,6	0,2	0	0	2	16,2	17,1	78,3	3,6			
Итого за прием пищи:				38,3	42,7	144,3	1062,2	0,8	81,2	0,4	12,2	264,9	206,2	803,9	11,6			
14 день																		
Завтрак																		

2008	13	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	
2008	24	Салат из свежих помидоров и яблок с маслом растительным	100	1	5,3	6,5	80,8	0	24,1	0,1	2,7	22,3	21	26,2	1,7	
2008	214	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/10	20,6	24,8	3,7	345,7	0,13	0,26	0,5	7,2	139,2	23,06	307,6	3,5	
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	
к/к	к/к	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
Итого за прием пищи:				30,7	42,6	84,1	870,5	0,25	25,7	0,68	10	242,5	64,1	445,8	7,2	
Обед																
2008	33	Салат из редиса с огурцами, маслом растительным	100	0,9	5,1	2,9	61,4	0	18,3	0	2,1	30,7	12,1	39,5	0,9	
2008	76	Борщ с капустой и картофелем, свиной и сметаной	300/20/10	7,9	5,7	20,4	195,8	0,2	12	0,2	0,4	60,5	41,1	119,2	2,1	
2008	271	Шницель натуральный рубленный из говядины	100	12,9	13,2	9,7	320,26	0	0	0	1,8	21,3	34,4	227,6	3,7	
2008	344	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	230	2,99	2,65	12,42	86,25	0,09	4,6	2,43	0,69	62,1	48,3	97,75	1,15	
2008	407	Кисель из апельсинов	200	0,3	0,1	34,5	139	0,02	18	0	0,1	16	5	12	0,1	

		с витамином "С"														
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	
к/к	к/к	Печенье обогащенное	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	
Итого за прием пищи:				33,89	30,55	144,62	1131,81	0,51	52,9	2,63	7,29	217,3	165,9	610	12,55	

Директор И.П.Миронова Т.В. Миронова Т.В.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 6033332450510203670830559428146817986133868576003

Владелец Майкова Полина Евгеньевна

Действителен с 24.05.2022 по 24.05.2023