

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



И.В.Арсентьева

04 сентября 2023 г.

Двухнедельное меню для обучающихся в Чебоксарском техникуме строительства и городского хозяйства Минобразования Чувашии

адрес: Чувашская республика, г.Чебоксары, Московский пр., д.35

адрес: Чувашская республика, г.Чебоксары, Ильбекова, д.6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 15 лет и старше

	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А(мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
Первый день (понедельник)														
Завтрак:														
173	Каша вязкая рисовая молочная	250	10,28	13,44	46,2	406,8	62,28	0,24	1,09	1,8	291,84	2,41	300,98	72,50
14	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,4	0,26	131,44	80	0		0,2	4,8	0,04	6,00	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	16	100,6	20	0,04	1,3		158,67	0,13	90,00	14,00
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	210,42	0	0,09	0	1,17	20,7	0,99	78,30	12,60
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0,028	10	0,2	16	2,20	11,00	9,00
	Итого за завтрак		21,55	31,81	115,73	896,26	162,28	0,398	12,39	3,37	492,01	5,77	486,28	108,1
Обед:														
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	5,22	7,87	39,9		0,05	4,37	2,49	21,19	1,06	44,5	24
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	6,1	15,6	120,15		0,07	1,14	0,4	41,4	0,66	164,25	18,9
288	Птица (курица) отварная	120	28,04	16	0,6	248	117,8	0,05	2,83	0,2	58	2,4	167	22,8
316	Овощи, припущенные	200	6,42	7,24	19,1	132,4	28	0,01	5,7	3,6	126,8	1,5	113,22	76,6
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	25,1	119,2		0,01	1,83	0,18	8,2	0,28	6,42	3,6
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28		0,06		0,78	13,8	0,66	52,2	8,4
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,7	2,79	95,4	22,5
	Итого		49,11	36,27	141,71	1006,84	145,8	0,36	15,87	8,46	290,09	9,35	642,99	176,8
	Итого за день		70,66	68,08	257,44	1903,1	308,08	0,758	28,26	11,83	782,1	15,12	1129,27	284,9