№ рец	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
	Седьмой день (понедельник)													
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	10,28	13,44	46,20	406,8	62,28	0,24	1,09	1,8	291,84	2,41	300,98	72,5
379	Сыр российский	10	2,32	2,95		36,00	26,00	0,003	0,07	0,05	88,00	0,10	50,00	3,50
	Чай с сахаром	200	0,53	0,02	9,47	60,00			0,27		13,60	0,28	2,80	1,40
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,3	12,6
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	47,00		0,028	10,0	0,20	16,00	2,20	11,00	9,00
	Итого за завтрак		**20,64**	**17,71**	**108,94**	**760,22**	**88,28**	**0,361**	**11,43**	**3,22**	**430,14**	**5,98**	**443,08**	**99,00**
	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	44,50	24,00
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	6,10	15,60	120,15		0,07	1,14	0,40	41,40	0,66	164,25	18,90
229	Рыба (треска) тушеная в томате с овощами	120	13,62	6,31	2,25	103,00	6,88	0,06	4,70	2,22	47,30	0,82	169,18	37,08
312	Пюре картофельное	200	4,10	6,40	25,20	146,30		0,19	5,00	0,20	51,00	1,14	115,46	35,80
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	25,10	119,2		0,01	1,83	0,18	8,20	0,28	6,42	3,60
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,8	0,66	52,20	8,4
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50
	Итого за обед		**32,37**	**25,74**	**149,46**	**875,74**	**6,88**	**0,55**	**17,04**	**7,08**	**203,59**	**7,41**	**647,41**	**150,28**
	Итого за день		**53,01**	**43,45**	**258,40**	**1635,9**	**95,16**	**0,911**	**28,47**	**10,3**	**633,73**	**13,39**	**1090,49**	**249,28**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ОТПРАВЛЕНО ИП АРСЕНТЬЕВА ИРАИДА ВИТАЛЬЕВНА, АРСЕНТЬЕВА ИРАИДА ВИТАЛЬЕВНА 24.09.24 09:26 (MSK)
УТВЕРЖДЕНО ГАПОУ ЧР "ЧГСХТ", КУДРЯШОВ СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ, ДИРЕКТОР 24.09.24 09:35 (MSK)
Идентификатор: 87449a6-7cb8-44be-a72b-81b99e9adc48
Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Сертификат 01996D740070B0929047742F8CD7CFB10E
Сертификат 0277388B00F1B1D7934840 7EE3BD522A67