

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ Крупецкая СОШ"
 Л.В.Фоменко

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 и 12-17 лет в МБОУ Крупецкая СОШ"

№ техн. карты		Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей 12-17 лет					Витамины (мг) в 100г.				Минеральные вещества (мг) в 100 г.					
			масса	белки	жиры	углеводы	к/кал	масса	белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
189	День 1	Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,33	7,8	27,59	206,89	200	7,45	9,18	32,46	243,4	0,08	0,75	0,03	0,08	73,33	92	24	1,33	
2			Бутерброд с маслом и сыром	100	10	10,14	31,43	261,43	100	10	10,14	21,43	261,43									
31			Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
				25,35	20,22	64,44	582,98		26,47	21,6	69,31	619,49	0,09	4,42	0,04	0,09	185,88	277,54	123,08	19,75		
31	Обед	Салат из свеклы	60	0,92	0,72	5,47	33,6	100	1,53	1,2	9,11	56	0	4,44	0	2,44	37,78	43,77	22,44	1,33		
82		Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,4	2,5	9,28	94,18	250	2,7	2,83	17,5	104,75	0,05	3,2	0,08	0,12	9,2	25,4	10	0,4		
12		Куры отварные	80	19,76	15,28	9,28	248,8	100	24,7	19,1	11,6	311	0	18,2	0	3,6	56,6	138,7	30,6	2,5		
2		Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	180	4,32	4,5	34,74	196,2	0,39	0	0,09	1	93,84	261,39	76,81	2,39		
402		Компот из сухофруктов	200	0,6	0,16	31,72	131	200	0,6	0,16	31,72	131	0,02	0	0,01	0,19	10,3	11,5	8	0,35		
29		Хлеб йодированный	50	4,05	0,7	26,45	123,9	50	4,05	0,7	26,45	123,9	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4		
				31,33	25,21	110,55	811,48		37,9	28,49	131,12	922,85	0,76	25,84	0,18	9,64	225,72	499,9	234,99	10,97		
430	Полдник	Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	4	2	0,5		
		Пряники	50	2,4	2,4	38,9	165	70	3,36	3,36	54,46	231										
				2,6	2,405	53,91	222,43		3,56	3,365	69,47	288,43	0	0	0	0	2,5	4	2	0,5		
		ВСЕГО		59,28	47,835	228,9	1616,89		67,93	53,455	269,9	1830,77	0,85	30,26	0,22	9,73	414,1	781,44	360,07	31,22		
189	День 2	Завтрак	Каша овсяная «Гарбулес» жидкая	175	5,95	8,75	22,05	190,2	200	7,48	13,2	27,72	205,4	0,07	0,67	0,03	0,13	78	97,33	27,33	1,3	
3			Бутерброд с сыром	50	8,2	16,09	14,84	239,05	50	8,2	16,09	14,84	239,05	0,2	0	0,01	5,99	250	250	50	2	
430			Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	4	2	0,5	
					14,35	24,845	51,9	486,68		15,88	29,295	57,57	501,88	0,27	0,67	0,04	6,12	330,5	351,33	79,33	3,8	
71		Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,6	3	4,6	50,7	100	1	5	7,9	83,9	0	2,5	1,5	2,5	14,6	10,2	0,6	1	
50			Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,8	0,14	6,04	17,28	250	1	1,75	7,55	27,28	0,01	3,8	0,39	0,04	30,07	13,69	5,88	0,39	
302	Гречка отварная рассыпчатая		150	8,55	7,23	41,18	270,5	185	11,4	9,64	54,9	336	0	0	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,8		
14	Тефтели с соусом		80	6,09	7,5	41,18	127,13	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,09	5,01	0,03	0,27	23,88	72,46	16,85	0,93		
29	Хлеб йодированный		50	4,05	0,7	26,45	123,9	100	7,05	0,9	28,45	163,9	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4		
122	Кисель	200	0	0	19,6	80	200	0	0	19,6	80	0	0	0	0	2,4	2,34	0	0,01			
				20,09	18,57	139,05	669,51		28,06	26,66	128,27	849,99	0,4	11,31	2,69	6,81	180,06	132,6	111,42	7,13		
31	Полдник	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42		
26		Пирожки печеные с повидлом	50	2,6	1	30,15	139,85	50	2,6	1	30,15	139,85	0,05	0,05	0	0,05	8,45	11,05	0,3	0,3		
				11,62	3,28	45,57	254,51		11,62	3,28	45,57	254,51	0,06	3,72	0,01	0,06	121	150,8	15,9	0,3		
		ВСЕГО		46,06	46,695	236,52	1410,7		55,56	59,235	231,41	1606,38	0,73	15,7	2,74	12,99	631,56	691,87	244,88	19,88		

Филиал ФБУЗ «Центры гигиены и эпидемиологии в Курской области»
 Курский областной санитарно-эпидемиологический центр
 ул. Кавказская, 10
 г. Курск, 305000
 2024.02.05-02.07.24
 Л.В.Фоменко

35	День 3	Завтрак	Омлет	150	15,3	37,95	3,6	307,65	200	20,4	50,6	4,8	410,2	0,15	0,3	0,45	3	134,1	313,3	26,55	3,6	
29			Хлеб йодированный	50	4,05	0,7	26,45	123,9	50	4,05	0,7	26,45	123,9	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4	
28			Огурец соленый	50	4	0	8	6,6	50	4	0	8	6,6	0	2,6	0	0	11,6	12	7	0,4	
430			Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	4	2	0,5	
				23,55	38,655	53,06	495,58		28,65	51,305	54,26	598,13	0,45	2,9	0,45	5,29	166,2	348,44	122,69	8,5		
54	День 3	Обед	Салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55	
99			Суп карт. с горохом и гречками	250	6,83	4,8	19,83	150,4	250	6,83	4,8	19,83	150,4	0,05	5,12	0,9	0,09	10,67	33,28	13,65	0,51	
231			Рыба туш. в томате с овощами	80	6,3	3,31	2,99	66,22	100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66	
335			Картофельное пюре	150	3,12	10,2	20,4	141,05	180	4,16	15,7	27,2	169	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,1	0,25	
402			Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	31,72	131	200	0,6	0,16	31,72	131	0,02	4	0,01	0,19	10,3	11,5	8	0,35	
29			Хлеб йодированный	50	4,05	0,7	26,45	123,9	100	7,05	0,9	28,45	163,9	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4	
12			Булочка	70	5,97	6,18	34,62	218	70	59,7	6,1	34,62	218	0,094	0,65	37,7	0	72,48	92,54	15,27	0,74	
						27,5	30,05	146,61	916,98		87,29	36,5	156,16	1001,49	0,574	22,3	40,32	6,95	294,39	390,17	186	8,06
25	День 3	Полдник	Сок яблочный	200	1	0,7	10,75	85,78	200	1	0,7	10,7	86,79	0,02	4	0,01	0,02	13,97	13,97	8	2,8	
12			Булочка	70	5,97	6,18	34,62	218	70	59,7	6,1	34,62	218	0,094	0,65	37,7	0	72,48	92,54	15,27	0,74	
						6,97	6,88	45,37	303,78		60,7	6,8	45,32	304,79	0,114	4,65	37,71	0,02	86,45	106,51	23,27	3,54
			ВСЕГО			58,02	75,585	245,04	1716,34		176,64	94,605	255,74	1904,41	1,138	29,85	78,48	12,26	547,04	845,12	331,96	20,1
2	День 4	Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	100	10	10,14	31,43	261,43	100	10	10,14	21,43	261,43									
189			Каша манная молочная жидкая	180	5,52	7,4	6,8	212,5	200	9,06	8,32	35,72	259,73	0,04	0,67	0,03	0,33	70,67	58,67	10	0,67	
31			Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
21					24,54	19,82	53,65	588,59		28,08	20,74	72,57	635,82	0,05	4,34	0,04	0,34	183,22	244,21	109,08	19,09	
9		Обед	Винегрет овощной	100	1,61	5,19	8,4	91,57	150	2,42	7,79	12,6	137,36	0,06	11	0	2,6	26,7	47,09	21,94	0,9	
48			Борщ с капустой и с картофелем, с мясом	250/25	2	2,5	25,58	138,5	250/50	2,1	2,7	27,9	151	0	5,16	0,41	0,04	34,36	8,7	4,25	0,34	
122			Плов	150	18,34	20,25	33,15	417,6	200	24,49	27	44,2	556,8	0,075	18,2	0	3,6	23,5	138,7	30,6	1,95	
13			Хлеб йодированный	50	4,05	0,7	26,45	123,9	50	4,05	0,7	26,45	123,9	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4	
122			Кисель	200	0	0	19,6	80	200	0	0	19,6	80	0	0	0	0	2,4	2,34	0	0,01	
23					26	28,64	113,18	851,57		33,06	38,19	130,75	1049,06	0,435	34,36	0,41	8,53	104,96	215,97	143,93	7,2	
430	Полдник	Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	4	2	0,5		
25		Пряник	50	2,4	2,4	38,9	165	60	2,88	2,88	46,68	198										
					2,6	2,405	53,91	222,43		3,08	2,885	61,69	255,43	0	0	0	0	2,5	4	2	0,5	
		ВСЕГО		53,14	50,865	220,74	1662,59		64,22	61,815	265,01	1940,31	0,485	38,7	0,45	8,87	290,68	464,18	255,01	26,79		
10			Сосиска отварная	55	8,69	22,84	1,8	247,15	55	8,69	22,84	1,8	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	147,35	15,5	1,74	

Филиал ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области в Львовском районе"
 Вход: 01-05-02-02-02-07-08
 25.05.2020

5	День 5	Завтрак	Капуста тушеная	150	2,82	2,89	5,85	69,46	150	2,82	2,89	5,85	69,46	0,03	40,32	0,17	0,15	46,63	31,15	15,35	0,59	
29			Хлеб	50	4,05	0,7	26,45	123,9	100	7,05	0,9	28,45	163,9	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4	
31			Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
					24,58	28,71	49,52	555,17		27,58	28,91	51,52	595,17	0,34	43,99	0,26	2,64	184,62	383,18	217,07	24,75	
32	Обед		Салат из свежей капусты	100	1,61	5,08	4,68	72,01	100	1,61	5,08	4,68	72,01	0,03	29,45	1,83	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73	
89			Рассольник со сметаной	200	2,4	4,26	1,36	86,8	250	3	4,33	14,36	180,5	0,01	0,83	0,45	0,06	35,7	13,34	5,4	0,38	
15			Котлета	50	10,39	11,32	3,47	157,39	100	27,76	22,64	6,94	314,78	0,08	1,46	34,7	0,2	41,94	230,07	28,5	3,062	
19			Макароны отварные	150	4,05	7,35	25,81	188,3	200	7,01	10,3	28,12	215,32	0,16	0	0	5,32	1,55	73,37	13,7	1,55	
29			Хлеб йодированный	50	4,05	0,7	26,45	123,9	50	4,05	0,7	26,45	123,9	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4	
430			Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	4	2	0,5	
				22,7	28,715	76,78	685,83		43,63	43,055	95,56	963,94	0,58	31,74	36,98	8,07	147,23	375,3	155,83	10,222		
433	Полдник		Какао	200	2,9	2,9	24,8	134	200	2,9	2,9	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1	
24			Сушки	50	4,6	3,7	21,6	99	70	6,44	5,18	30,24	138,6									
						7,5	6,6	46,4	233		9,34	8,08	55,04	272,6	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
				54,78	64,025	172,7	1474		80,55	80,045	202,12	1831,71	0,96	76,73	37,25	10,71	452,85	848,48	386,9	35,972		
112	День 6	Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	3,42	2,94	13,02	93	200	4,56	3,92	17,36	124	0,05	0,6	0,01	0,18	89,4	74,4	11,4	0,9	
2			Бутерброд с маслом и сыром	100	10	10,14	31,43	261,43	100	10	10,14	21,43	261,43									
31			Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
21					22,44	15,36	59,87	469,09		23,58	16,34	54,21	500,09	0,06	4,27	0,02	0,19	201,95	259,94	110,48	19,32	
88		Обед		Салат из свеклы	60	0,92	0,72	5,47	33,6	100	1,53	1,2	9,11	56	0	4,44	0	2,44	37,78	43,77	22,44	1,33
31				Суп картофельный с гречневой крупой	220	2,7	8,52	17,96	148,15	250	3,03	8,92	18,96	108,38	0,14	15,6	59	0	17	85,74	43,3	1,49
306				Голубцы ленивые	200	18	22,53	15,47	337,33	250	22,5	28,1625	19,3375	421,66	0	30,33	0	6	94,33	231,17	51	4,17
402				Компот из сухофруктов	200	0,6	0,16	31,72	131	200	0,6	0,16	31,72	131	0,02	0	0,01	0,19	10,3	11,5	8	0,35
25				Хлеб йодированный	50	4,05	0,7	26,45	123,9	50	4,05	0,7	26,45	123,9	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
29					26,27	32,63	97,07	773,98		31,71	39,1425	105,5775	840,94	0,46	50,37	59,01	10,92	177,41	391,32	211,88	11,34	
430	Полдник		Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	4	2	0,5	
20			Пряники	50	2,4	2,4	38,9	165	70	3,36	3,36	54,46	231									
						2,6	2,405	53,91	222,43		3,56	3,365	69,47	288,43	0	0	0	0	2,5	4	2	0,5
				51,31	50,395	210,85	1465,5		58,85	58,8475	229,2575	1629,46	0,52	54,64	59,03	11,11	381,86	655,26	324,36	31,16		
189	Завтрак		Каша овсяная «Геркулес» жидкая	175	5,95	8,75	22,05	190,2	200	7,48	13,2	27,72	205,4	0,07	0,67	0,03	0,13	78	97,33	27,33	1,3	
3			Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,49	50	16	1	70	335,49	0,2	0	0,01	5,99	250	250	50	2	

Филиал ФБУЗ «Центры гигиены и эпидемиологии в Курской области в Львовском районе»
 Вход № 15-02-15-02/20-28
 25 февраля 2020

430		Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	4	2	0,5	
				22,15	9,755	107,06	583,12		23,68	14,205	112,73	598,32	0,27	0,67	0,04	6,12	330,5	351,33	79,33	3,8	
16	День 7	Обед	Салат из моркови	60	0,68	3,6	3,64	50,82	100	1,14	6,08	6,07	84,74	0	4,4	0	0	23,76	42,4	33,4	0,616
50			Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,8	0,14	6,04	17,28	250	1	1,75	7,55	27,28	0,01	3,8	0,39	0,04	30,07	13,69	5,88	0,39
258			Жаркое по-домашнему	220	23,43	24,2	20,35	393,14	250	26,63	27,5	23,13	446,75	0,25	11,88	0	3,75	27,5	278,62	54,5	4,25
29			Хлеб йодированный	50	4,05	0,7	26,45	123,9	100	7,05	0,9	28,45	163,9	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
122			Кисель	200	0	0	19,6	80	200	0	0	19,6	80	0	0	0	0	2,4	2,34	0	0,01
				28,96	28,64	76,08	665,14		35,82	36,23	84,8	802,67	0,56	20,08	0,39	6,08	101,73	356,19	180,92	9,266	
31	Полдник	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
26		Пирожки печеные с повидлом	50	2,6	1	30,15	139,85	50	2,6	1	30,15	139,85	0,05	0,05	0	0,05	8,45	22,4	5,05	0,5	
					11,62	3,28	45,57	254,51		11,62	3,28	45,57	254,51	0,06	3,72	0,01	0,06	121	207,94	104,13	18,92
		ВСЕГО		62,73	41,675	228,71	1502,77		71,12	53,715	243,1	1655,5	0,89	24,47	0,44	12,26	553,23	915,46	364,38	31,986	
7	День 8	Завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,59	5,97	35,4	184,14	200	4,89	6,87	36,85	230,18	0,055	0,4	42,5	0	103,61	132,65	29,4	0,43
6			Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	61,11	394,35	55	13,78	12,64	61,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,099	217	42,91	1,74
20			Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	4	2	0,5
					18,57	18,615	111,52	635,92		18,87	19,515	112,97	681,96	0,225	0,4	42,65	5,45	321,209	353,65	74,31	2,67
54		Обед	Салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55
99	Суп карт. с горохом и гречками		250	6,83	4,8	19,83	150,4	250	6,83	4,8	19,83	150,4	0,05	5,12	0,9	0,09	10,67	33,28	13,65	0,51	
231	Рыба туш. в томате с овощами		80	6,3	3,31	2,99	66,22	100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66	
6	Картофельное пюре		150	3,12	10,2	20,4	141,05	180	4,16	15,7	27,2	169	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,1	0,25	
402	Компот из сухофруктов		200	0,6	0,16	31,72	131	200	0,6	0,16	31,72	131	0,02	0	0,01	0,19	10,3	11,5	8	0,35	
29	Хлеб йодированный		50	4,05	0,7	26,45	123,9	100	7,05	0,9	28,45	163,9	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4	
12	Булочка	70	5,97	6,18	36,62	218	70	5,97	6,1	34,62	218	0,094	0,65	37,7	0	72,48	92,54	15,27	0,74		
				27,94	30,05	148,61	916,98		87,29	36,5	156,16	1001,49	0,574	18,3	40,32	6,95	294,39	390,17	186	8,06	
402	Полдник	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,16	31,72	131	200	0,6	0,16	31,72	131	0,02	0	0,01	0,19	10,3	11,5	8	0,35	
1050		Булочка	70	5,97	6,18	36,62	218	70	5,97	6,1	34,62	218	0,094	0,65	37,7	0	72,48	92,54	15,27	0,74	
				6,57	6,34	68,34	349		60,3	6,26	66,34	349	0,114	0,65	37,71	0,19	82,78	104,04	23,27	1,09	
		ВСЕГО		53,08	55,005	328,47	1901,9		166,46	62,275	335,47	2032,45	0,913	19,35	120,68	12,59	698,379	847,86	283,58	11,82	
2	Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	100	10	10,14	31,43	261,43	100	10	10,14	21,43	261,43									
189		Каша манная молочная жидкая	180	5,52	7,4	6,8	212,5	200	9,06	8,32	35,72	259,73	0,04	0,67	0,03	0,33	70,67	58,67	10	0,67	
31		Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
				24,54	19,82	53,65	588,59		28,08	20,74	72,57	635,82	0,05	4,34	0,04	0,34					

Филиал ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Волгоградской области"
 Вход: 183,22 / 244,21 / 109,08
 25.09.2020

9	День 9	Обед	Винегрет овощной	100	1,61	5,19	8,4	91,57	150	2,42	7,79	12,6	137,36	0,06	11	0	2,6	26,7	47,09	21,94	0,9
82			Борщ с капустой и с картофелем, с мясом	250/25	2	2,5	25,58	138,5	250/50	2,1	2,7	27,9	151	0	5,16	0,41	0,04	34,36	8,7	4,25	0,34
122			Плов	150	18,37	20,25	33,15	417,6	200	24,49	27	44,2	556,8	0,075	18,2	0	3,6	23,5	138,7	30,6	1,95
29			Хлеб йодированный	50	4,05	0,7	26,45	123,9	50	4,05	0,7	26,45	123,9	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
122			Кисель	200	0	0	19,6	80	200	0	0	19,6	80	0	0	0	0	2,4	2,34	0	0,01
					26,03	28,64	113,18	851,57		33,06	38,19	130,75	1049,06	0,435	34,36	0,41	8,53	104,96	215,97	143,93	7,2
430		Полдник	Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	4	2	0,5
25			Пряник	50	2,4	2,4	38,9	165	60	2,88	2,88	46,68	198								
					2,6	2,405	53,91	222,43		3,08	2,885	61,69	255,43	0	0	0	0	2,5	4	2	0,5
					ВСЕГО	53,17	50,865	220,74	1662,59		64,22	61,815	265,01	1940,31	0,485	38,7	0,45	8,87	290,68	464,18	255,01
10	День 10	Завтрак	Сосиска отварная	55	8,69	22,84	1,8	247,15	55	8,69	22,84	1,8	247,5	0	0	0,08	0,19	7,44	147,35	15,5	1,74
302			Гречка отварная рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,5	185	11,4	9,64	54,9	336	0	0	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,8
31			Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
					26,26	32,35	58,4	632,31		29,11	34,76	72,12	698,16	0,01	3,67	0,86	1,91	211,1	347,66	115,53	20,96
32		Обед	Салат из свежей капусты	100	1,61	5,08	4,68	72,01	100	1,61	5,08	4,68	78,01	0,03	29,45	1,83	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73
89			Рассольник со сметаной	200	2,4	4,26	1,36	86,8	250	3	4,33	14,36	108	0,01	0,83	0,45	0,06	35,7	13,34	5,4	0,38
15			Котлета	50	10,39	11,32	3,47	157,39	100	27,76	22,64	6,94	314,78	0,08	1,46	34,7	0,2	41,94	230,07	28,5	3,062
19			Макароны отварные	150	4,05	7,35	25,81	188,3	200	7,01	10,3	28,12	215,32	0,16	0	0	5,32	1,55	73,37	13,7	1,55
29			Хлеб йодированный	50	4,05	0,7	26,45	123,9	50	4,05	0,7	26,45	123,9	0,3	0	0	2,29	18	19,14	87,14	4
430		Чай	200	0,2	0,005	15,01	57,43	200	0,2	0,005	15,01	57,43	0	0	0	0	2,5	4	2	0,5	
				22,7	28,715	76,78	685,83		43,63	43,055	95,56	969,94	0,58	31,74	36,98	8,07	147,23	375,3	155,83	10,222	
433	Полдник	Какао	200	2,9	2,9	24,8	134	200	2,9	2,9	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1	
24		Сушки	50	4,6	3,7	21,6	99	70	6,44	5,18	30,24	138,6									
				7,5	6,6	46,4	233		9,34	8,08	55,04	272,6	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1	
				ВСЕГО	56,46	67,665	181,58	1551,14		82,08	85,895	222,72	1940,7	0,63	36,41	37,85	9,98	479,33	812,96	285,36	32,182

Филиал ФБУЗ "Центр гигиены и
эпидемиологии в Курской области
Дельеговском районе
Вход № 25-02-05-04/17-20
25 февраля 2020