



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

№ 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 «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	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						
				11,62	3,28	45,57	254,51		11,62	3,28	45,57	254,51	0,06	3,72	0,01	0,06						
		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	294,88	29,85		

845 филиал МУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области"
121 207946/св/01/2024/05/02
Форм. № 25-а от 02/02/2020
20.05.2024

35	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	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	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	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				

Федеральный центр гигиены и
эпидемиологии в Курской области
в Льговском районе
Вход № 25-12-В-12/29-80
25 февраля 2020

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	
		ВСЕГО		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	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	
				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	
				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	
		ВСЕГО		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 "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области в Глушковском районе"
 Вх. 0405-02-0502/20-3
 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
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	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	183,22	244,21	109,08	19,09	

Филиал ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области в Льговском районе"
 Вход: 25.02.2020 10:05-2020-50
 25 февраля 2020 г.

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	26,79
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 в Пьотовском районе"
 Вход: 01.05.2020 02.12.9.50
 25.05.2020