



Председатель ПК *С.И. Масован* Гаран

С.И. МАСОВАН



Директор школы *С.И. Масован*

УТВЕРЖДЕНО

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
завтрак																		
520	каша молочная "Дружба"	200	4,0	2,2	19,1	113,0	0,1	0,1	1,2	0,2	0,2	123,2	34,3	150,7	0,8			
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1			
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0			
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0			
	всего		12,6	5,9	71,5	382,2	0,1	0,2	1,4	0,2	0,2	268,9	65,4	282,5	1,9			
обед																		
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	2,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8			
319	суп картофельный с горохом	200	4,3	4,5	15,6	120,5	0,1	0,1	2,4	0,2	0,2	0,6	0,4	4,7	3,5			
862	куры тушеные	80	13,1	7,5	10,2	160,3	0,1	1,5	1,0	0,2	0,2	39,1	20,5	351,1	1,0			
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0			
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6			
ТТК №1	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2				
	хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	0,2	0,0	0,0	14,7	13,7	6,0	2,0				
	всего		28,5	27,0	118,9	814,9	0,3	3,1	146,0	6,7	276,2	140,9	817,9	10,1				
полдник																		
	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2				
	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0				
	всего		4,1	6,7	49,5	258,3	0,0	0,6	10,6	3,4	53,5	39,7	191,4	2,2				
	ИТОГО		45,2	39,6	240,0	1455,4	0,4	3,9	158,0	10,3	598,6	245,9	1291,9	14,2				



2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак															
617	пудинг из творога (запеченный)	150	20,9	14,3	31,7	338,0	0,0	0,1	0,4	0,3	289,9	30,1	301,6	1,3	
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6	
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0	
	всего		25,5	19,1	77,1	580,0	0,2	0,2	42,6	0,4	359,8	30,8	313,6	1,9	
обед															
51	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2	
274	борщ с капустой и карт. со смет.	200/10	2,3	3,2	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	60,4	31,1	200,7	1,3	
779	плов	150	17,3	9,3	30,1	275,0	0,0	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0	7,3	
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9	
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	0,2	
	хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	0,2	0,0	0,0	14,7	13,7	6,0	2,0	
	всего		27,9	23,6	71,4	612,8	0,3	3,9	63,8	5,1	466,7	90,9	400,9	12,9	
полдник															
	каша манная молочная	200,0	10,3	1,0	70,6	300,0	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8	
	хлеб пшеничный	30,0	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0	
	чай с сахаром	200,0	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
	всего		16,6	1,8	123,0	532,2	0,1	0,2	1,3	0,2	150,9	62,0	207,7	1,8	
	ИТОГО		70,0	44,5	271,5	1725,0	0,6	4,3	107,7	5,7	977,4	183,7	922,3	16,6	

Филиал ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области" в Льговском районе.
 Вход: 011183-02-02/2021
 30.11.21
 2021

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
586	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		22,7	30,6	55,3	577,2	0,2	0,2	1,9	0,0	205,9	52,4	276,5	3,2
обед														
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
304	рассольник со сметаной	200/10	2,2	3,5	10,0	73,6	0,0	0,1	6,1	28,0	30,7	35,5	150,6	4,7
768	гуляш	100	15,6	17,8	3,8	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
888	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК №1	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	0,2	0,0	0,0	14,7	13,7	6,0	2,0
	всего		34,7	37,0	134,5	884,5	0,1	1,2	31,4	31,6	183,7	191,5	704,7	17,6
полдник														
	ватрушка с творогом	100,0	10,6	12,0	40,0	318,0	0,0	1,6	10,6	3,4	40,8	36,8	204,6	9,0
	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	всего		11,2	12,0	65,2	421,2	0,0	1,6	14,2	3,4	60,8	36,8	216,6	9,4
	ИТОГО		68,6	79,5	255,1	1882,9	0,3	3,0	47,5	35,0	450,4	280,7	1197,8	30,2

Филиал ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области"

в Поговорском районе

Вход: *20.05.2015* *01/308*

№ *20* " *15* 20*15*

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe										
завтрак																								
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1										
520	каша манная молочная	200	4,8	3,6	24,5	154,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6										
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0										
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0										
	всего		16,2	9,0	77,2	449,2	0,2	0,3	7,1	0,1	59,8	68,4	196,1	2,7										
обед																								
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	34,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8										
334	суп с мак.изд. и картофелем	200	2,8	2,3	18,9	104,8	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4										
666	рыба припущенная	100	6,7	3,5	30,3	70,9	0,1	2,8	0,7	0,3	26,8	23,8	255,0	0,6										
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0										
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4										
1287	сосиска отварная	100	9,6	13,8	26,9	271,0	0,1	0,0	0,0	0,0	269,0	104,0	24,0	1,5										
	хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	0,2	0,0	0,0	14,7	13,7	6,0	2,0										
	всего		25,8	28,0	136,6	793,0	0,9	3,7	83,4	3,3	486,0	211,4	535,7	5,8										
полдник																								
	булочка с маком	50,0	4,2	3,9	27,0	160,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2										
	чай с сахаром	200,0	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0										
	всего		4,4	4,0	42,0	221,3	0,0	0,6	10,6	3,4	53,5	39,7	191,4	2,2										
	ИТОГО		46,4	40,9	255,8	1463,5	1,1	4,6	101,1	6,7	599,2	319,5	923,2	10,7										

Филиал ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области в Липовском районе" Вход № 10
 " 20 " 2017 г.

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe												
завтрак																										
520	каша геркулесовая молочная	200	3,9	7,2	17,5	136,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5												
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0												
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1												
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0												
	всего		12,5	11,0	69,9	405,9	0,1	0,4	15,0	0,0	168,0	85,0	269,6	2,7												
обед																										
222	икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0												
319	суп картофельный с горохом	200	4,3	4,5	15,6	120,5	0,1	0,1	2,4	0,2	0,6	0,4	4,7	3,5												
727	поджарка	100	16,2	8,8	2,8	155,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0												
897	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1												
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4												
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4												
	хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	0,2	0,0	0,0	14,7	13,7	6,0	2,0												
	всего		30,6	25,9	114,8	816,6	0,5	6,9	65,0	4,3	113,4	247,9	209,2	17,4												
полдник																										
	сосиска отварная	100,0	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7												
	хлеб ржаной	30	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4												
	чай с сахаром	200,0	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0												
	всего		8,8	13,4	30,4	274,3	0,0	0,1	0,0	0,0	53,4	36,6	221,9	3,1												
	ИТОГО		51,9	50,2	215,2	1496,8	0,6	7,3	80,1	4,3	334,8	369,5	700,8	23,2												

Филиал ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области в Дзержинском районе"
 БУОД №1195-08-11-0308
 2016

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe											
завтрак																									
619	запеканка из творога	150	15,0	10,5	13,0	209,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0											
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6											
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0											
	всего	16,0	11,4	47,6	358,3	0,4	0,6	40,1	12,0	377,7	11,3	18,0	0,6												
обед																									
133	салат из свежей капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8											
294	щи из свежей капусты со смет.	200/10	1,8	4,6	6,8	5,5	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1											
795	котлета	80	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9											
891	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6											
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4											
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1											
	хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	0,2	0,0	0,0	14,7	13,7	6,0	2,0											
	всего	23,3	27,2	129,6	773,5	0,5	1,1	40,2	4,5	193,6	125,4	417,9	7,8												
полдник																									
	каша манная молочная	200,0	10,3	1,0	70,6	193,0	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8											
	хлеб пшеничный	30,0	9,3	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0											
	чай с сахаром	200,0	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0											
	всего	19,8	1,8	123,0	425,2	0,1	0,2	1,3	0,2	150,9	62,0	207,7	1,8												
	ИТОГО	59,1	40,3	300,3	1557,0	0,9	2,0	81,5	16,7	722,2	198,7	643,7	10,3												



7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe													
завтрак																											
520	каша молочная "Дружба"	200	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8													
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6													
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0													
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0													
	всего		15,8	10,6	114,6	598,5	0,2	0,3	43,4	0,3	211,1	59,4	219,7	2,4													
обед																											
222	икра морковная	60	1,4	4,1	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0													
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	200/25	6,2	5,2	11,6	140,6	0,3	0,1	5,1	0,0	50,8	5,4	29,8	1,3													
836	куры тушеные	80	15,3	11,7	0,2	164,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0													
888	каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36,0	227,7	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9													
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4													
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1													
	хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	0,2	0,0	0,0	14,7	13,7	6,0	2,0													
	всего		37,5	33,6	129,0	975,1	0,4	4,8	14,0	1,8	151,0	110,0	350,3	12,6													
полдник																											
	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2													
	сок	200,0	0,5	0,4	9,7	42,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6													
	всего		4,4	7,0	44,2	239,0	0,0	0,7	90,6	3,4	79,8	36,4	217,4	2,8													
	ИТОГО		57,7	51,2	287,9	1812,6	0,6	5,7	148,1	5,4	441,9	205,9	787,3	17,8													



8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак															
1260	оладьи	120	7,2	11,9	39,2	297,6	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3	
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0	
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0	
	всего		13,6	25,0	91,7	642,3	0,1	0,3	3,2	2,2	41,2	36,3	112,1	2,4	
обед															
51	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1	
306	рассольник ленинградский со смет	200/10	2,2	3,5	10,0	73,6	0,0	0,1	6,1	28,0	30,7	35,5	150,6	4,7	
	тефтели	60	19,4	19,0	32,0	84,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	51,9	272,7	3,1	
817	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0	
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6	
ТТК №1	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2	
	хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	0,2	0,0	0,0	14,7	13,7	6,0	2,0	
	всего		32,6	38,8	136,5	709,2	0,1	2,6	161,9	189,7	240,3	205,1	907,7	13,7	
полдник															
	каша рисовая молочная	200,0	7,0	1,0	74,0	304,0	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8	
	хлеб пшеничный	30,0	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0	
	чай с сахаром	200,0	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
	всего		13,3	1,8	126,4	536,2	0,1	0,2	1,3	0,2	150,9	62,0	207,7	1,8	
	ИТОГО		59,5	65,5	354,6	1887,7	0,3	3,0	166,4	192,1	432,3	303,4	1227,5	17,9	

Филиал ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области в Льговском районе" №20 "А" 2020 г.

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
586	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		26,3	34,5	66,1	669,9	0,2	0,2	4,1	0,1	246,1	49,8	276,5	3,2
обед														
222	икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
315	суп из овощей со сметаной	200/10	1,8	3,6	20,1	76,2	0,2	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9
666	рыба припущенная	100	6,7	3,5	30,3	70,9	0,1	2,8	0,7	0,3	26,8	23,8	255,0	0,6
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	0,2	0,0	0,0	14,7	13,7	6,0	2,0
	всего		16,3	16,9	134,2	603,5	0,6	18,9	96,6	1,9	212,6	215,9	505,6	7,9
полдник														
	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	30,0	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	чай с сахаром	200,0	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	всего		8,6	3,8	52,4	269,2	0,1	0,1	0,1	0,0	145,7	31,1	131,9	1,2
	ИТОГО		51,2	55,1	252,7	1542,6	0,9	19,2	100,9	2,0	604,4	296,8	914,0	12,2

Филиал ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области в Львовском районе"
 Вход № 12
 2020 г.

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Уг.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			завтрак												
520	каша геркулесовая молочная	200	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5	
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0	
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1	
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0	
	всего		12,6	20,2	70,0	504,9	0,1	0,4	15,0	0,8	170,2	85,3	271,5	2,7	
			обед												
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2	
317	суп каргофельный с крупой рис. и фрикадельками	200/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6	
795	котлета	80	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9	
897	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1	
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0	
ТТК №1	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2	
	хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,5	70,5	0,0	0,2	0,0	0,0	14,7	13,7	6,0	2,0	
	всего		32,9	35,8	134,3	977,3	10,2	2,6	22,9	3,5	285,4	145,3	510,4	11,0	
			полдник												
	сосиска отварная	100,0	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7	
	хлеб ржаной	30	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4	
	чай с сахаром	200,0	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
	всего		8,8	13,4	30,4	274,3	0,0	0,1	0,0	0,0	53,4	36,6	221,9	3,1	
	ИТОГО		54,2	69,3	234,7	1756,5	10,4	3,0	38,0	4,4	509,0	267,2	1003,9	16,8	
	Итого за 10 дней		563,9	536,1	2667,8	16580,0	16,2	56,1	1029,1	282,6	5670,1	2671,2	9612,2	169,9	
	Завтрак		173,7	177,0	741,1	5168,4	1,8	3,1	173,9	16,0	2108,6	544,0	2236,1	23,6	
	Обед		290,3	293,7	1240,1	7960,4	13,8	48,6	725,2	252,4	2609,0	1684,4	5360,2	116,7	
	Итого за 1 день		56,4	53,6	266,8	1658,0	1,6	5,6	102,9	28,3	567,0	267,1	961,2	17,0	
	Завтрак		17,4	17,7	74,1	516,8	0,2	0,3	17,4	1,6	210,9	54,4	223,6	2,4	
	Обед		29,0	29,4	124,0	796,0	1,4	4,9	72,5	25,2	260,9	168,4	536,0	11,7	
	% соотношение														
	Завтрак														
	Обед														
	Завтрак						24%								
	Обед						30%								

ФАП
ЭПИД
Центр гигиены и эпидемиологии
Орловской области
Вхс АС 05/5-20/2020-01/02
19
20.05.20