ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»

Почтовая ул., д. 3, Курск, 305000
тел./факс: (4712) 70-01-09, e-mail: cge@kursktelecom.ru, http://46cge.rospotrebnadzor.ru/
ОКПО 74399360, ОГРН 1054639017344, ИНН/КПП 4632050564/463201001

Аттестат аккредитации
в качестве органа инспекции
№ RA.RU.710041 выдан 04 июня 2015 г.
Федеральной службой по аккредитации

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель органа инспекции,
заместитель главного врача

_____И.Б.Агеева
«03» марта 2023г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № ОИ 10-07-02/258

1.Наименование и/или вид оценки соответствия объекта инспекции: санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного десятидневного меню, предназначенного для организации питания детей 15-18 лет, обучающихся в Федеральном казенном профессиональном образовательном учреждении «Курский музыкальный колледж – интернат слепых» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

2.На основании заявления от 22.02.2023г. №46-20/1562-2023.

3.Заявитель: индивидуальный предприниматель Дюкарева Л.Н.
ИНН 462902379365, ОГРН 35463204900092.

4.Адрес юридического лица: г.Курск, ул. Тускарная,26

5.Сведения о специалисте ОИ, проводившего инспекцию: Копылова Юлия Леонидовна, врач по гигиене детей и подростков отдела обеспечения санитарного надзора и экспертиз.

6.При проведении оценки соответствия примерного десятидневного меню, предназначенного для организации питания детей 15-18 лет, обучающихся в Федеральном казенном профессиональном образовательном учреждении «Курский музыкальный колледж – интернат слепых» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации требованиям п.8.1.2., п.8.1.3., п.8.1.4., 8.1.6., 8.1.9. раздела VIII СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания

населения» **установлено:**

В общеобразовательном учреждении питание детей предусматривается посредством реализации основного (организованного) меню, включающего горячее питание.

Примерное меню учитывает требования, направленные на предотвращение возникновения и распространение инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений). В меню не используются продукты из перечня пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей (п.8.1.9., приложение №6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Представленное примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности; приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна, 2010.

Анализ представленной документации показал, что примерное 10-ти дневное меню составлено в соответствии с рекомендуемой формой меню (п.8.1.2., приложение №8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Для питания детей организовано 3 разовое питание (завтрак, обед и ужин).

С учетом возраста обучающихся в примерном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд (п.8.1.2., приложение №9, таб.1).

Название блюд	Масса порций в граммах для детей 15-18 лет	
	Фактически	Нормативные значения
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	200 - 250	200 - 250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	100 - 150	100 - 150
Первое блюдо	250	250 - 300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	100 - 120	100 - 120
Гарнир	180 -200	180 - 230
Третье блюдо	200	180 - 200
Фрукты	100	100

В примерном меню суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют требованиям п.8.1.2., приложение №9, таб.3.

Суммарные объемы блюд для детей 15-18 лет
по приемам пищи в среднем за 10 дней (в граммах – не менее)

Показатели	Фактическое значение	Нормативные значения
Завтрак	596	550
Обед	1054	800
ужин	627	600

Согласно представленным данным за 10 дней за счет 3-х кратного приема пищи примерное меню обеспечивает суточную потребность детей 15-18 лет в пищевых веществах (белки/жиры/углеводы) и энергии, витаминах и минеральных веществах (п.8.1.2., приложение №10, таб.1)на 81 -85%

Потребность в пищевых веществах и энергии
(суточная)

Показатели	Возраст 15-18 лет	
	Фактические значения/ % от сут. нормы	Нормативные значения
белки (г/сут)	77/85%	90
жиры (г/сут)	82/85%	92
углеводы (г/сут)	318/85%	383
энергетическая ценность (ккал/сут)	2218/81%	2720

С учетом норм возрастной физиологической потребности в энергии детей 15-18 лет при процентном распределении рациона по отдельным приемам пищи представленное меню обеспечивает доли суточной потребности в пищевых веществах и энергии в соответствии с требованиями п.8.1.2., приложение №10, табл.3.

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	
		Фактические значения ккал / %	Нормативные значения в %
Общеобразовательные организации	завтрак	638/23%	20-25%
	обед	937/34%	30-35%
	ужин	642/23,6%	20-25%

7.Заключение: примерное десятидневное меню, предназначенное для организации питания детей 15-18 лет, обучающихся в Федеральном казенном профессиональном образовательном учреждении «Курский музыкальный колледж – интернат слепых» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации, г. Курск, ул. К.Марка,23 **соответствует** требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по гигиене детей и подростков
отдела обеспечения санитарного надзора
и экспертиз Ю.Л.Копылова

Утверждаю:

ИП _____Дюкарева Л.Н.

«01» марта 2023г.

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для питания учащихся
Федерального казенного профессионального образовательного учреждения
«Курский музыкальный колледж-интернат слепых»

))

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КУРЫ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	100	14,00	7,20	3,00	227,90	0,56	0,05	0,07	0,99	23,39	120,63	13,92	1,15	290	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,40	7,60	19,40	143,60	0,00	0,02	0,06	0,36	3,60	73,20	22,80	0,72	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	430	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,10	12,40	0,10	112,20	0,00	0,00	0,11	0,33	1,80	2,85	0,00	0,03	14	2011
СЫР ТВЕРДЫЙ	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	176,00	100,00	7,00	0,20	15	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021
Итого за прием пищи:	**595**	**24,4**	**33,7**	**72,6**	**725,9**	**0,7**	**0,21**	**0,3**	**3,31**	**228,19**	**371,88**	**74,12**	**4,7**		
обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,80	5,10	10,80	96,70	8,50	0,09	0,20	2,33	36,09	47,48	21,42	0,91	99	2011
ТЕФТЕЛИ	110	8,90	10,40	6,60	156,00	1,00	0,04	0,00	3,00	8,00	77,00	10,00	1,00	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,50	6,90	18,60	100,00	0,00	0,21	0,03	0,58	18,40	202,40	135,70	4,60	181	2008
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	340	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021
Итого за прием пищи:	**1020**	**22,6**	**32,2**	**107,7**	**704,1**	**16,52**	**4,49**	**0,43**	**8,11**	**130,35**	**431,1**	**224,72**	**16,01**		
ужин															
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	15,00	11,60	9,50	250,00	0,00	0,06	0,00	2,70	9,00	112,50	18,00	1,50	272	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230	3,70	10,50	15,20	300,60	12,20	0,15	0,08	4,06	50,03	100,31	35,43	1,44	128	2011
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021
Итого за прием пищи:	610	20,8	22,8	79,6	746	16,2	0,36	0,08	8,53	91,43	294,01	87,83	7,34		
всего за день		**67,8**	**88,7**	**259,9**	**2176**	**33,42**	**5,06**	**0,81**	**19,95**	**449,97**	**1096,99**	**386,67**	**28,05**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	23,20	10,70	0,50	270,60	1,33	0,07	0,13	0,47	21,72	198,83	22,01	1,96	288	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,30	5,50	15,20	147,20	0,00	0,04	0,04	0,36	13,20	93,60	31,20	0,72	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	**560**	**28,8**	**16,8**	**65,8**	**587,2**	**1,33**	**0,27**	**0,17**	**2,79**	**62,92**	**384,43**	**90,21**	**5,68**		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,40	10,20	7,30	127,20	9,29	0,04	0,20	4,33	26,84	39,24	17,48	0,81	67	2011
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	2,00	5,80	12,70	113,40	8,54	0,06	0,23	2,27	52,21	51,89	25,75	1,27	82	2011
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	12,90	10,80	11,00	214,00	0,00	0,07	0,04	2,90	12,19	130,04	20,86	2,44	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,70	0,80	13,10	206,60	0,00	0,08	0,00	1,32	36,68	51,49	13,10	1,21	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	349	2011
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	340	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,12	0,00	1,47	17,25	63,00	24,75	1,50		2021
Итого за прием пищи:	**1010**	**24,5**	**28,5**	**95,1**	**893,6**	**17,85**	**4,37**	**0,48**	**12,92**	**153,63**	**335,68**	**118,14**	**14,43**		
ужин															
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	13,90	2,90	0,50	103,00	0,89	0,06	0,02	0,89	32,16	173,46	25,48	0,54	227	2011
РИС ОТВАРНОЙ	230	4,40	7,10	16,60	268,10	0,00	0,04	0,04	0,47	34,15	91,35	33,43	0,71	304	2011
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021
Итого за прием пищи:	610	20,4	10,7	72	566,5	4,89	0,25	0,06	3,13	98,71	346,01	93,31	5,65		
итого за день	**2180**	**73,7**	**56**	**232,9**	**2047,3**	**24,07**	**4,89**	**0,71**	**18,84**	**315,26**	**1066,12**	**301,66**	**25,76**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,50	8,50	40,90	173,20	1,32	0,15	0,05	1,06	138,60	215,16	43,56	2,64	184	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	9,80	10,00	1,90	117,40	0,14	0,05	0,26	1,74	68,11	148,08	11,11	1,72	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	730	19,6	19,1	92,9	460	1,46	0,36	0,31	4,76	234,71	455,24	91,67	7,36		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,80	2,90	20,20	118,00	6,60	0,11	0,20	1,42	29,55	58,55	23,63	1,09	103	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	14,40	13,10	12,20	213,90	0,00	0,07	0,04	3,21	13,52	144,39	23,16	2,72	268	2011
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	340	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,70	6,50	24,40	169,20	6,00	0,17	0,05	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32	335	2008
ОЛАДЬИ	100	14,40	13,10	12,20	213,90	0,00	0,07	0,04	3,21	13,52	144,39	23,16	2,72		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	1110	38,7	45,4	140,7	1066,4	19,62	4,6	0,53	10,67	185,45	570,35	168,95	17,75		
Ужин															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,20	16,90	22,40	444,20	8,35	0,17	0,02	3,67	35,07	317,30	60,12	5,01	258	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,50	5,10	8,90	88,30	17,20	0,02	0,04	2,25	44,58	24,71	13,25	0,81	45	2011
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021
Итого за прием пищи:	630	31,8	22,7	86,2	727,9	29,55	0,34	0,06	7,69	112,05	423,21	107,77	10,22		
итого за день		**90,10**	**87,20**	**319,80**	**2 254,30**	**50,63**	**5,30**	**0,90**	**23,12**	**532,21**	**1 448,80**	**368,39**	**35,33**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,30	5,50	45,20	147,20	0,00	0,04	0,04	0,36	13,20	93,60	31,20	0,72	323	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,80	14,10	6,10	227,90	12,00	0,20	5,74	6,34	10,60	241,82	15,57	5,64	282	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	430	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,10	12,40	0,10	112,20	0,00	0,00	0,11	0,33	1,80	2,85	0,00	0,03	14	2011
СЫР ТВЕРДЫЙ	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	176,00	100,00	7,00	0,20	15	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	595	27,1	38,5	101,5	729,5	12,14	0,41	5,95	9,05	229,6	530,27	90,77	9,59		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4,20	8,10	10,10	129,90	0,00	0,03	0,02	3,70	44,96	55,94	26,97	1,80	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,30	5,50	18,70	147,00	6,25	0,15	0,25	2,25	53,74	125,35	36,41	1,77	102	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР	100	18,60	14,20	17,00	269,70	15,98	0,10	0,14	3,60	81,92	163,84	37,96	2,00	314	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ	50	7,7	3,8	58,4	197,8	0,09	0,03	0,01	0,73	0,09	0,05	19,94			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,70	0,80	43,10	106,60	0,00	0,08	0,00	1,32	36,68	51,49	13,10	1,21	202.1	2011
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	340	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	1060	44,2	33,5	219,8	1121	24,34	4,56	0,43	14,29	247,39	484,69	185,78	16,98		
Ужин															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,50	8,50	40,90	273,20	1,32	0,15	0,05	1,06	138,60	215,16	43,56	2,64	184	2008
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	442	2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	340	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021
Итого за прием пищи:	630	11	9,6	105,3	514,2	5,34	4,3	0,06	3,46	171	296,38	92,36	14,24		
итого за прием пищи		**82,30**	**81,60**	**426,60**	**2 364,70**	**41,82**	**9,27**	**6,44**	**26,80**	**647,99**	**1 311,34**	**368,91**	**40,81**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	15,30	17,80	15,50	220,00	37,50	0,10	0,00	6,50	95,00	237,50	55,00	5,00	306	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	430	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,10	12,40	0,10	112,20	0,00	0,00	0,11	0,33	1,80	2,85	0,00	0,03	14	2011
СЫР ТВЕРДЫЙ	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	176,00	100,00	7,00	0,20	15	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	565	21,3	36,7	65,7	574,4	37,64	0,27	0,17	8,85	300,8	432,35	99	8,23		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70		2008
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	1,70	5,20	12,90	105,50	6,70	0,08	0,00	2,20	26,87	49,05	20,77	0,90	94	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	14,40	13,10	12,20	213,90	0,00	0,07	0,04	3,21	13,52	144,39	23,16	2,72	268	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,20	8,30	26,40	100,80	0,00	0,25	0,04	0,69	22,08	242,88	162,84	5,52	181	2008
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,60	2,50	3,30	38,30	0,95	0,00	0,10	0,09	7,67	9,66	5,25	0,22	348	2012
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	340	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	1060	30,3	38,9	126,5	809,9	14,67	4,58	0,38	8,78	142,6	567	276,22	19,26		
Ужин															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	3,00	6,00	34,90	250,00	0,00	0,03	0,04	0,96	13,70	67,13	21,92	0,55	324	2008
ЙОГУРТ	90	1,8	1,4	2,7	43,2	0,03	0,63	0,02	0,00	0,00	0,15	108,00	12,60		2008
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021
Итого за прием пищи:	620	6,9	8,1	92,5	488,6	4,03	0,81	0,06	2,73	46,1	148,48	164,32	17,55		
итого за день		**58,50**	**83,70**	**284,70**	**1 872,90**	**56,34**	**5,66**	**0,61**	**20,36**	**489,50**	**1 147,83**	**539,54**	**45,04**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,40	9,30	5,10	178,10	9,39	0,16	4,45	3,01	28,45	192,00	13,01	4,16	261	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,60	5,60	0,90	68,10	0,03	0,01	0,04	0,06	20,88	12,65	1,91	0,06	367	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	5,80	41,40	144,10	0,00	0,08	0,03	1,41	35,66	50,37	12,58	1,18	309	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,80	3,00	24,40	141,00	0,52	0,03	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,87	382	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	610	25,4	24,2	106,9	640,7	9,94	0,44	4,54	6,44	219,42	434,6	87,99	8,27		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,50	5,10	8,90	88,30	17,20	0,02	0,04	2,25	44,58	24,71	13,25	0,81	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,50	2,90	19,30	113,20	9,60	0,13	0,20	1,24	31,22	70,30	29,95	1,25	77	2012
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	15,00	15,40	12,60	250,00	0,00	0,08	0,00	3,60	12,00	150,00	24,00	2,00	272	2008
ПРЯНИК	100	14,40	13,10	12,20	113,90	0,00	0,07	0,04	3,21	13,52	144,39	23,16	2,72		
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	340	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,40	7,10	46,60	268,10	0,00	0,04	0,04	0,47	34,15	91,35	33,43	0,71	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	1110	39,3	44,5	163,6	1065,9	26,82	4,5	0,33	13,36	166,93	564,77	172,99	16,69		
Ужин															
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,20	5,40	5,30	110,70	2,44	0,06	0,40	2,83	35,68	138,61	29,31	0,78	229	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,70	10,50	15,20	300,60	12,20	0,15	0,08	4,06	50,03	100,31	35,43	1,44	128	2011
ЙОГУРТ	90	1,8	1,4	2,7	43,2	0,03	0,63	0,02	0,00	0,00	0,15	108,00	12,60		2008
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021
Итого за прием пищи:	**650**	**17,8**	**18**	**78,1**	**649,9**	**18,67**	**0,99**	**0,5**	**8,66**	**118,11**	**320,27**	**207,14**	**19,22**		
итого за день		**82,50**	**86,70**	**348,60**	**2 356,50**	**55,43**	**5,93**	**5,37**	**28,46**	**504,46**	**1 319,64**	**468,12**	**44,18**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	205	8,20	10,40	33,90	262,70	1,32	0,17	0,05	0,26	143,88	229,68	69,96	2,64	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	430	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,60	7,80	35,80	130,80	0,00	0,06	0,00	1,80	10,69	38,01	6,81	0,44	424	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,10	12,40	0,10	112,20	0,00	0,00	0,11	0,33	1,80	2,85	0,00	0,03	14	2011
СЫР ТВЕРДЫЙ	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	176,00	100,00	7,00	0,20	15	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	580	18,8	37,1	119,9	747,9	1,46	0,4	0,22	4,41	360,37	462,54	120,77	6,31		
Обед															
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	3,20	7,60	17,00	150,70	7,87	0,08	1,55	3,82	69,55	92,05	53,52	2,25	54	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,80	5,00	6,80	80,30	13,71	0,04	0,20	2,22	54,31	35,68	18,44	0,95	87	2011
ПЛОВ ИЗ КУР	250	23,80	8,20	36,80	207,00	14,63	0,11	0,29	5,85	49,21	250,04	49,21	15,96	311	2008
ОЛАДЬИ	100	14,40	13,10	12,20	213,90	0,00	0,07	0,04	3,21	13,52	144,39	23,16	2,72		
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	340	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	1080	44,9	35	145,3	921,9	38,23	4,47	2,09	17,79	216,59	610,18	195,73	32,08		
Ужин															
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,30	3,60	0,70	104,40	1,11	0,08	0,03	1,11	40,53	217,03	31,87	0,69	227	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,70	10,50	25,20	300,60	12,20	0,15	0,08	4,06	50,03	100,31	35,43	1,44	128	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,50	5,10	8,90	88,30	17,20	0,02	0,04	2,25	44,58	24,71	13,25	0,81	45	2011
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021
Итого за прием пищи:	660	24,6	19,9	89,7	688,7	34,51	0,4	0,15	9,19	167,54	423,25	114,95	7,34		
итого		88,3	92	354,9	2358,5	74,2	5,27	2,46	31,39	744,5	1496	431,45	45,73		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ГУЛЯШ	100	14,4	17,1	5,6	203,0	0,29	0,88	0,03	2,04	23,39	120,63	13,92	1,15	290	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,40	7,60	39,40	143,60	0,00	0,02	0,06	0,36	3,60	73,20	22,80	0,72	325	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,10	12,40	0,10	112,20	0,00	0,00	0,11	0,33	1,80	2,85	0,00	0,03	14	2011
СЫР ТВЕРДЫЙ	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	176,00	100,00	7,00	0,20	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	595	24,8	43,6	95,2	701	0,43	1,07	0,26	4,75	232,79	388,68	80,72	5,1		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	90	1,70	8,00	6,90	107,10	6,30	0,02	0,17	0,00	36,90	33,30	13,50	0,63		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,80	5,10	10,80	96,70	8,50	0,09	0,20	2,33	36,09	47,48	21,42	0,91	99	2011
ТЕФТЕЛИ (ИЗ СВИНИНЫ	110	8,90	10,40	6,60	256,00	1,00	0,04	0,00	3,00	8,00	77,00	10,00	1,00	283	2008
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	340	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,20	8,30	26,40	100,80	0,00	0,25	0,04	0,70	22,08	242,88	162,84	5,52	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	1010	24,1	32,7	114,7	793	15,82	4,56	0,42	8,62	134,53	484,68	256,96	17,26		
Ужин															
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	15,00	5,40	12,60	249,80	0,00	0,08	0,00	3,60	11,99	149,85	23,98	2,00	272	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230	3,70	10,50	25,20	300,60	12,20	0,15	0,08	4,06	50,03	100,31	35,43	1,44	128	2011
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021
Итого за прием пищи:	610	20,8	16,6	92,7	745,8	16,2	0,38	0,08	9,43	94,42	331,36	93,81	7,84		
итого за день	**2215**	**69,7**	**92,9**	**302,6**	**2239,8**	**32,45**	**6,01**	**0,76**	**22,8**	**461,74**	**1204,72**	**431,49**	**30,2**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КУРЫ ОТВАРНЫЕ	100	20,90	7,60	0,50	133,50	1,20	0,06	0,12	0,43	19,51	178,90	19,81	1,76	288	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,20	8,30	46,40	200,80	0,00	0,25	0,04	0,69	22,08	242,88	162,84	5,52	181	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	0,10	12,40	0,10	112,20	0,00	0,00	0,11	0,33	1,80	2,85	0,00	0,03	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	575	32,5	28,9	97,1	615,9	1,2	0,47	0,27	3,41	71,39	516,63	219,65	10,31		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,40	10,20	7,30	127,20	9,29	0,04	0,20	4,33	26,84	39,24	17,48	0,81	67	2011
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	2,00	5,80	12,70	113,40	8,54	0,06	0,23	2,27	52,21	51,89	25,75	1,27	82	2011
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	14,40	13,10	12,20	213,90	0,00	0,07	0,04	3,21	13,52	144,39	23,16	2,72	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,70	0,80	23,10	206,60	0,00	0,08	0,00	1,32	36,68	51,49	13,10	1,21	202.1	2011
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	340	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	**1010**	**26**	**30,8**	**119,3**	**893,5**	**17,85**	**4,41**	**0,48**	**13,72**	**160,71**	**371,03**	**128,69**	**15,21**		
Ужин															
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,30	3,60	0,70	103,60	1,08	0,08	0,03	1,11	40,12	216,82	31,81	0,68	227	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,40	7,10	46,60	268,10	0,00	0,04	0,04	0,47	34,15	91,35	33,43	0,71	304	2011
ЙОГУРТ	90	1,8	1,4	2,7	43,2	0,03	0,63	0,02	0,00	0,00	0,15	108,00	12,60		2008
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021
Итого за прием пищи:	650	25,6	12,8	104,9	610,3	5,11	0,9	0,09	3,35	106,67	389,52	207,64	18,39		

итого за прием		**84,10**	**72,50**	**321,30**	**2 119,70**	**24,16**	**5,78**	**0,84**	**20,48**	**338,77**	**1 277,18**	**555,98**	**43,91**

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	100	9,60	8,50	10,90	224,70	2,25	0,05	0,05	3,95	28,83	112,21	20,08	1,98	274	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,70	0,80	43,10	206,60	0,00	0,08	0,00	1,32	36,68	51,49	13,10	1,21	202.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	**560**	**17,60**	**9,9**	**104,1**	**600,7**	**2,25**	**0,29**	**0,05**	**7,23**	**93,51**	**255,7**	**70,18**	**6,19**		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,80	2,90	20,20	118,00	6,60	0,11	0,20	1,42	29,55	58,55	23,63	1,09	103	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	14,40	13,10	12,20	213,90	0,00	0,07	0,04	3,21	13,52	144,39	23,16	2,72	268	2011
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20		2011
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,6	5,8	24,6	250,2	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,40	7,10	16,60	168,10	0,00	0,04	0,04	0,47	34,15	91,35	33,43	0,71	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,40	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,16	0,00	1,96	23,00	84,00	33,00	2,00		2021
Итого за прием пищи:	1070	29,6	38,7	145,3	1101,6	13,64	8,4	0,49	8,32	149,68	415,33	158,82	21,62		
Ужин															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	18,20	6,90	12,40	390,00	8,35	0,17	0,02	3,67	35,07	317,30	60,12	5,01	258	2011
салат картофельный	100	1,90	5,40	15,10	106,00	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	0,6	35	2011
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	1,10	0,50	35,10	109,40	0,00	0,13	0,00	1,57	18,40	67,20	26,40	1,60		2021
Итого за прием пищи:	600	22,2	13	82,4	691,4	16,35	0,33	0,65	5,44	67,49	412,9	101,72	10,01		
итого за день		69,40	61,60	331,80	2 393,70	32,24	9,02	1,19	20,99	310,68	1 083,93	330,72	37,82		

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»
Прошито, пронумеровано, скреплено печатью ___ л.
(_____)
« » 2023г.