



(МБОУ ООШ с. Золотая Долина ПМО)

[illegible]

1	1	Итого за день:	итого			300	14.8	14.2	52.7	392		40.9
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с овощным фаршем (картофелем)		1625	65.53	56.32	218.32	1631.6		222.97
						160	5.1	3.6	27.2	161.7	522	43.92
			гор.напиток	Чай с сахаром		200	0.3	0.1	9.5	40	459	5
			хлеб	Хлеб пшеничный		40	3.1	0.32	19.7	93.6	573	3
			фрукты	Фрукты консервированные (яблоко)		100	0.4	0.4	9.8	50.5	0	20
			итого			500	8.9	4.42	66.2	345.8		71.92
1	2	Обед	закуска	Овощи консервированные (икра кабачковая)		60	1.14	5.34	4.62	70.8	150	9.02
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами		220	7.8	9.6	8.4	151.2	122	34.65
			2 блюдо	Макароны с тертым сыром		180	7.7	9.3	30.9	238.5	259	38.12
			гарнир									
			напиток	Чай с сахаром		200	1	0.2	20.2	86	501	32
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		40	3.1	0.32	19.7	93.6	573	3
			хлеб черн.									
			итого			700	20.74	24.76	83.82	640.1		116.79
1	2	Полдник	булочное	Кондитерское изделие пром.производства (печенье)		100	15.8	6	18	182	524	24.26
			напиток	Компот из сухофруктов		200	0.6	0.1	20.1	84	495	10
			итого			300	16.4	6.1	38.1	266		34.26
1	2	Итого за день:				1500	46.04	35.28	188.12	1251.9		222.97
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный из макаронных изделий		200	7.2	6.36	34.5	224	214	19.27
			гор.напиток	Кофейный напиток		200	2.6	3.2	19	115	464	6.94
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром		65	6.9	9	10	149	75,79,573	27.38
			фрукты	Фрукты консервированные (персик)		100	0.5	0.3	10.3	50.5	0	20
			итого			565	17.2	18.86	73.8	538.5		73.59
1	3	Обед	закуска	Овощи консервированные (солёный огурец)		60	0.48	0.06	1.02	4	157	10.92
			1 блюдо	Щи из квашеной капусты		210	7.8	9.6	8.4	151.2	105	42.98
			2 блюдо	Тефтели п/ф мясные		90	8.4	6.5	9.7	131	350	20.78

1	4	Итого за день:	итого		300	11.7	9.7	83	467		61.87
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макаронны с тертым сыром	1550	64.2	44.96	235.8	1601.5		222.97
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	7.7	9.3	30.9	238.5	259	45.12
			хлеб	Батон нарезной	200						
			фрукты	Фрукты консервированные (яблоко)	200	0.3	0.1	9.5	40	457	4
					40	3.1	0.32	19.70	93.6	573	3
					100	0.4	0.4	9.8	50.5	0	20
			итого		540	11.5	10.12	69.9	422.6		72.12
1	5	Обед	закуска	Овощи консервированные (икра баклажановая)	60	1.8	2.3	3.2	40.2	157	20.92
			1 блюдо	Суп харчо	230	2.3	3.3	3.7	78.2	109	37.14
			2 блюдо	Пельмени п/ф с маслом	170	15.9	10.2	27.2	264.9	520	37.89
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0.3	0.1	9.5	40	459	4
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1.7	2.3	3.2	40.2	573	3
			хлеб черн.								
			итого		700	22	18.2	46.8	463.5		102.95
1	5	Полдник	булочное	Мучное изделие пром.производства (булочка сдобная)	100	8	7.8	48	298	541	18.9
			напиток	Молоко 3,2% пром.производства в индивидуальной упаковке	200	6	6.4	4.7	94	0	29
			итого		300	14	14.2	52.7	392		47.9
1	5	Итого за день:			1540	47.5	42.52	169.4	1278.1		222.97
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная	200	8.7	7.5	31.4	227.7	213	20.37
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.3	3.6	19.2	122	463	12.08
			хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	65	6.9	9	10	149	75,79,573	27.38
			фрукты	Фрукты консервированные (персик)	100	0.4	0.4	9.8	50.5	0	20
			итого		565	19.3	20.5	70.4	549.2		79.83
2	1	Обед	закуска	Овощи консервированные (зеленый горошек)	60	0.48	0.06	1.02	4	157	10.92
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	210	7.8	9.6	8.4	151.2	122	41.42

			2 блюдо	Тфтели мясные (п/ф)	90	8.4	6.5	9.7	131	350	20.78
			гарнир	Рис отварной с соусом	150	8.5	6.4	37.7	242.2	385	16.74
			напиток	Чай с сахаром	200	0.3	0.1	9.5	40	459	5
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1.7	2.3	3.2	40	573	3
			хлеб черн.								
			итого		750	27.18	24.96	69.52	608.4		97.86
	2	1	Полдник	Блины (п/ф) с джемом	100	8.8	7.8	48	298	523.86	37.69
				Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	495	7.59
			итого		300	9.4	7.9	68.1	382		45.28
	2	1	Итого за день:		1615	55.88	53.36	208.02	1539.6		222.97
	2	2	Завтрак	Вареники с творогом и сметаной	220	8.4	7.2	46.4	283.7	522	44.67
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.3	0.1	9.5	40	459	4
			хлеб	Батон нарезной	40	2.25	0.9	15.42	75.3	573	4
			фрукты	Фрукты консервированные (груша)	100	0.4	0.4	9.8	50.5	0	20
			итого		560	11.35	8.6	81.12	449.5		72.67
			закуска	Овощи консервированные (икра кабачковая)	60	1.14	5.34	4.62	70.8	150	9.02
2	2	Обед	1 блюдо	Суп харчо	230	2.3	3.3	3.7	78.2	109	30.14
			2 блюдо	Макароны с тертым сыром	160	7.7	9.3	30.9	238.5	259	38.12
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	8.4	6.5	9.7	131	495	7.59
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.32	19.7	93.6	573	3
			хлеб черн.								
			итого		690	22.64	24.76	68.62	612.1		87.87
			булочное	Кондитерское изделие пром.производства (пряник)	100	5.9	4.7	75	366	581	13.43
2	2	Полдник	напиток	Напиток кисломолочный (йогурт) в потребительской упаковке	200	5.8	5	8	101	470	49
			итого		300	11.7	9.7	83	467		62.43

2	2	Итого за день:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	</
---	---	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

		напиток	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	495	10
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.32	19.7	93.6	573	3
		хлеб черн.								
		итого		700	27.98	19.08	74.62	582.2		90.81
2	4	Полдник	Кондитерское изделие пром.производства (печенье)	100	15.8	6	18	182	524	35.68
		напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	459	10
		итого		300	16.1	6.1	27.5	222		45.68
2	4	Итого за день:		1565	61.18	44.14	175.42	1342.7		222.97
2	5	Завтрак	Макароны с тертым сыром	200	7.7	9.3	30.9	238.5	259	43.97
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.3	0.1	9.5	40	457	4
		хлеб	Батон нарезной	40	3.1	0.32	19.70	93.6	573	3
		фрукты	фрукты консервированные (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	50.5	0	20
		итого		540	11.5	10.12	69.9	422.6		70.97
2	5	Обед	Овощи консервированные (баклажанная икра)	60	1.14	5.34	4.62	70.8	150	13.34
		1 блюдо	Щи из квашеной капусты	210	7.8	9.6	8.4	151.2	105	42.98
		2 блюдо	Котлета рыбная п/ф	90	14.1	9.84	12.8	194.4	339	26.78
		гарнир	Макаронные изделия отварные	150	3.6	4.7	36.6	203	256	13
		напиток	Чай с сахаром	200	0.3	0.1	9.5	40	459	5
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.32	19.7	93.6	573	3
		хлеб черн.								
		итого		750	30.04	29.9	91.62	753		104.1
2	5	Полдник	Мучное изделие пром.производства (булочка сдобная)	100	8	7.8	48	298	541	18.9
		напиток	Молоко 3,2% пром.производства в индивидуальной упаковке	200	6	6.4	4.7	94	0	29
		итого		300	14	14.2	52.7	392		47.9
2	5	Итого за день:		1590	55.54	54.22	214.22	1567.6		222.97

		Итого за 10 дней:		15765	553.57	467.72	2099	15765	2229.7
		Среднее значение за период:		1576.5	55.357	46.772	209.9	1576.5	222.97