

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ МБОУ Л МОК №2
к примерному 10-ти дневному меню для детей старше 11 лет**

продукты	норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	средн
хлеб ржаной	72	70	80	70	80	70	80	70	70	70	80	740	74
хлеб пшеничн	120	120	100	130	180	100	130	100	150	150	50	1210	121
Мука пшеничн	12	-	25	3	27	10	25	-	-	30	-	120	12
крупа,	32	65	-	65	65	40	-	12	105	-	-	325	35
Макароны	12	-	-	-	20	-	60	-	-	60	-	140	14
Картофель	150	180	60	200	180	230	100	200	100	180	80	1510	151
овощи, зелень	240	220	320	240	300	220	220	200	200	200	320	2440	244
фрукты свежие	129	215	50	200	200	50	200	15	50	200	-	1118	118
Соки	120	-	200	-	200	-	-	200	-	-	200	800	80
сухофрукты	12	20	-	-	20	-	20	20	-	20	20	120	12
сахар	27	27	26	28	26	28	27	26	28	28	26	270	27
кондитерские изд.	9	50	-	-	-	-	-	-	-	-	50	100	10
кофе(напит)	0,8	-	3	-	-	-	3	-	3	-	-	9	0,9
какао	0,8	-	-	3	-	3	-	-	-	-	3	9	0,9
чай	0,24	0,5	-	-	0,5	0,5	-	0,5	-	0,5	-	2,5	0,25
Мясо	55	85	70	-	-	85	70		100	70	80	560	56
Птица	37,1	-	-	120	130	-	-	130	-	-	-	380	38
рыба(сельдь)	52	-	-	140	120	-	-	140	-	120	-	520	52
колбаса.	14	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	10
молоко,	210	30	150	300	200	280	350	30	340	220	200	2100	210
кисломол	90	200	-	200	-	-	200	-	200	-	-	800	80
творог	42	-	50	-	-	110	-	110	-	-	150	420	42
сметана	8	-	12	12	-	12	12	12	12	-	12	84	8,4
сыр	7	-	-	-	-	15	40	-	-	-	15	70	7,0
масло сливоч	24	22	24	22	24	28	22	22	28	26	22	240	24
масло раститель	12	12	12	12	10	10	14	12	12	14	12	120	12
яйцо(шт)	0,6	0,15	2	-	0,15	0,3	0,3	2	1	0,15	0,15	6,2	0,6

Дополнительно выдается 3 раза в неделю по 200г молоко по программе «Бесплатное молоко».