

**Выполнение натуральных норм школьных обедов для детей с 7 до 11 лет.**

Сезон: зимний

Вариант № 2

24-дневное меню

без салатов

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		24	за 24 дн	ср за	Сум		
Наименование продуктов	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	23 день	день	итого	день	норма,	% вып.	
Хлеб ржаной	20,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	20,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	20,0	20,0	25,0	25,0	25,0	20,0	25,0	20,0	25,0	570,0	23,8	80	29,7	
Хлеб пшеничный	30,0	54,0	45,0	51,5	40,0	45,0	45,0	60,0	40,0	54,0	60,7	64,4	45,0	45,0	45,0	39,0	39,0	45,0	60,0	45,0	39,0	45,0	54,0	45,0	1135,6	47,3	150	31,5	
Мука пшеничная	1,0	4,5		5,7	4,0	3,3		1,5		4,5	7,0	3,4			4,0	4,5	9,0	1,5			9,0	3,3	4,5	4,0	74,7	3,1	15	20,8	
Крупа		4,0	19,0	62,6	40,0	40,0	55,0		61,0	4,0		52,6	61,0	19,0		52,2		3,0	40,0	12,0	50,0		4,0	16,6	596,0	24,8	45	55,2	
Макароны	65,0							12,0			65,0				12,0		65,0						65,0		284,0	11,8	15	78,9	
Картофель	24,0	198,0	27,0	12,8	64,0	64,0	24,0	138,0	40,0	50,0	20,0	27,0	64,0	27,0	138,0	24,0	12,8	191,0	64,0		12,8	64,0	188,0	6,5	1480,9	61,7	187	33,0	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	151,0	25,0	276,5	148,2	139,0	30,1	152,0	33,0	98,3	250,0	120,4	117,7	93,3	294,0	19,0	70,0	134,3	61,0	86,2	270,3	69,8	40,3	97,5	209,8	2986,7	124,4	280	44,4	
Фрукты (плоды) свежие	150,0	30,0	10,0	30,0	30,0	150,0	30,0	150,0	30,0	150,0		30,0	30,0			150,0		180,0		150,0		180,0	30,0		1510,0	62,9	185	34,0	
Сухофрукты	17,0					20,0					17,0			20,0		17,0				17,0				17,0	125,0	5,2	15	34,7	
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные			200,0					200,0		200,0					200,0		200,0		200,0		200,0				1400,0	58,3	200	29,2	
Мясо	24,8	40,0	24,8	47,8	24,8	124,8	24,8			112,8	100,0	24,8	24,8	24,8		56,4	24,8	124,8	24,8	120,0	24,8	124,8	64,8	24,8	1189,0	49,5	70	70,8	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	70,0							70,0																	140,0	5,8	30	19,4	
Птица		50,0	135,0	36,8			112,0	19,5	120,0				87,0	135,0	19,5	50,2	84,0		112,0	19,5	84,0		50,0		1114,5	46,4	35	132,7	
Рыба-филе		20,0			105,0				30,0			80,0			105,0									105,0	445,0	18,5	58	32,0	
Молоко		32,0			28,0			29,0			28,0	13,5			23,0		9,0				9,0		32,0		203,5	8,5	300	2,8	
Кисломолочные продукты																										150			
Творог																										50			
Сыр			5,0												21,0										9,0	35,0	1,5	10	14,6
Сметана	10,0		3,0	10,0		10,0	10,0			10,0	20,0		6,6	3,0		10,0	10,0	20,0	20,0		10,0		10,0	19,0	181,6	7,6	10	75,7	
Масло сливочное	8,9	10,0		9,0	7,0	7,0	4,0	13,9	8,3	9,0	5,0	5,0		10,0	7,0	9,0	5,0	7,0		11,0	5,0	10,0	4,0	155,1	6,5	30	21,5		
Масло растительное	4,0	4,2	9,0	8,6	13,8	4,8	14,0	4,0	2,5	6,2	15,0	12,2	2,5	4,5	3,8	4,2	8,8	5,0	3,8	14,0	3,8	5,3	9,2	15,3	178,5	7,4	15	49,6	
Яйцо, шт		1,0			0,6							0,1			1,0									0,1	2,8	0,1	1 шт	10,0	
Сахар	17,3	15,0		20,1	20,0		17,3		20,0		20,0	16,0	15,0	16,0		17,0	3,5	20,0		20,6	2,5	20,0	15,0	19,5	294,8	12,3	30	40,9	
Кондитерские изделия																											10		
Чай																											1		
Какао																											1		
Кофейный напиток																											2		
Дрожжи хлебопекарные																											0,2		
Соль	1,6	1,3	1,5	1,7	1,4	1,3	1,4	1,5	1,4	1,4	1,3	1,6	1,2	1,6	1,4	1,3	1,6	1,3	1,3	1,2	1,3	1,3	1,5	1,3	33,7	1,4	3	46,8	
Специи	0,2	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1	0,2	0,1	0,4	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	0,3	0,2	0,7	0,5	0,2	0,1	0,2	0,3	5,8	0,2	2	12,1	