

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

Сезон: зимний

24-дневное меню

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	24 день	за 24 дн итого	ср за день	Сум норма, нетто	% вып.	
Хлеб ржаной	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	480,0	20,00	80	25,0	
Хлеб пшеничный	50,0	30,0	33,2	30,0	29,0	39,3	30,0	29,0	36,5	30,0	30,0	20,0	30,0	29,0	125,0	20,0	30,0	20,0	20,0	30,0	30,0	23,2	20,0	29,0	793,2	33,05	150	22,0	
Мука пшеничная					4,5	3,3		9,0	5,7		4,0			4,5		3,3		8,6		1,5	3,0		3,3	4,5	55,2	2,30	15	15,3	
Крупа	25,0	61,0	13,0				30,0		1,6				30,0			61,0		9,5	34,0	52,0		13,0	50,0		380,1	15,84	45	35,2	
Макароны								65,0																65,0	130,0	5,42	15	36,1	
Картофель					170,0					144,0	175,0			175,0			144,0				175,0				983,0	40,96	187	21,9	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)		7,2			74,0	309,0		64,0	218,5	91,1	65,0			9,0		69,6	31,1				92,5		11,1	74,0	1116,1	46,50	280	16,6	
Фрукты (плоды) свежие			155,0	150,0		30,0	175,0		30,0	5,0	30,0	150,0		180,0		40,0	150,0	155,0	150,0		30,0	176,0		5,0	1611,0	67,13	185	36,3	
Сухофрукты	12,5				17,0															30,0			17,0		76,5	3,19	15	21,3	
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные																											0,00	200	0,0
Мясо				48,0	40,0				23,0	96,0				40,0			96,0						100,0	40,0	483,0	20,13	70	28,8	
Субпродукты (печень, язык, сердце)																												30	
Птица		112,0			50,0			84,0	36,8					50,0		80,0				135,0					50,0	597,8	24,91	35	71,2
Рыба-филе						78,0					105,0										95,0				278,0	11,58	58	20,0	
Молоко	185,0	210,0	20,0	260,0	9,0	13,0	170,0	9,0			13,0	255,0	390,0	9,0	45,0		100,0	20,0	380,0			230,0		9,0	2327,0	96,96	300	32,3	
Кисломолочные продукты																									0,0	0,00	150	0,0	
Творог			110,0															130,0				98,0			338,0	14,08	50	28,2	
Сыр	25,0	15,0			4,0				17,0		11,0	15,0			15,0			15,0		15,0			17,0		149,0	6,21	10	62,1	
Сметана		10,0	5,2															4,3		8,0		5,2			32,7	1,36	10	13,6	
Масло сливочное	5,0	5,0	6,5	10,0	4,0		5,0	5,0			5,0	5,2	5,0	5,0	15,0	5,0			5,0	9,4		6,5	7,0	5,0	113,6	4,73	30	15,8	
Масло растительное		1,8			8,7	12,1		6,8	7,6	6,0	1,8			2,2		6,3	6,0	4,3		0,5	3,1		2,8	7,2	77,2	3,22	15	21,4	
Яйцо, шт			0,1	1,7		0,1						2,4			2,4			0,1				0,1			7,0	0,29	1 шт	30,0	
Сахар	17,0	12,0	20,6	12,0	18,0		17,0	12,0	23,1	12,0	16,0	12,0	17,0	15,0	12,0	17,6		18,0	17,0		16,2	10,8	17,0	13,0	325,3	13,55	30	45,2	
Кондитерские изделия							50,0																		50,0	2,08	10	20,8	
Чай	1,0		1,0			1,0	1,0	1,0		1,0					1,0			1,0		1,0				1,0	10,0	0,42	1	41,7	
Какао		4,0										4,0						4,0							12,0	0,50	1	50,0	
Кофейный напиток				8,0									8,0				15,0					8,0			39,0	1,63	2	81,3	
Дрожжи хлебопекарные																										0,00	0,2	0,0	
Соль	0,3	0,8	0,4	0,6	1,1	1,1	0,7	0,8	0,9	0,6	1,1	0,5	0,5	0,8	0,9	0,8	0,6	0,4	0,7	0,9	0,9	0,4	0,8	1,2	17,8	0,74	3	24,7	
Специи	1,00	0,55	0,02		0,20		1,00		0,26	0,22	0,25			0,15		0,76	0,22	0,02			0,01	0,02	0,11	1,10	5,9	0,25	2	12,3	

