

Выполнение натуральных норм школьных завтраков для детей с 5 по 9 класс.

Сезон: зимний

Вариант № 1

20-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	-	25,0	20,0	-	20,0	-	-	20,0	30,0	-	20,0	-	-	20,0	-	20,0	-	20,0	-	20,0	-	30,0	-	20,0	265,0	11,0	120	9,2		
Хлеб пшеничный	30,0	30,0	39,4	30,0	20,0	30,0	62,0	20,0	45,0	30,0	30,0	30,0	60,0	28,0	30,0	30,0	30,0	30,0	20,0	29,4	35,0	45,0	35,0	20,0	788,9	32,9	200	16,4		
Мука пшеничная	-	-	4,8	-	3,7	-	-	-	3,3	-	5,0	-	-	5,0	-	-	-	-	-	-	4,8	-	-	-	1,9	28,4	1,2	20	5,9	
Крупа	31,5	53,2	2,4	17,3	-	-	42,8	43,2	-	-	60,0	11,2	25,2	-	7,6	-	-	-	-	34,0	62,4	11,2	-	43,2	445,2	18,5	50	37,1		
Макаронны	-	-	-	-	78,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	156,0	6,5	20	32,5	
Картофель	-	-	165,6	-	-	-	-	-	204,0	-	-	-	-	210,0	-	-	-	169,2	-	-	-	210,0	-	-	-	958,8	39,9	187	21,4	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	-	42,0	109,4	-	5,2	-	-	5,2	24,0	-	107,0	-	-	118,0	-	10,0	15,0	36,6	-	9,4	-	42,4	-	122,2	646,5	26,9	320	8,4		
Фрукты (плоды) свежие	-	-	-	189,7	100,0	150,0	-	150,0	-	100,0	-	155,0	150,0	-	150,0	-	100,0	155,0	-	150,0	105,0	-	150,0	-	-	1804,7	75,2	185	40,6	
Сухофрукты	-	-	17,0	-	-	-	-	-	17,0	-	-	-	-	-	-	17,0	-	-	-	-	-	17,0	-	-	-	68,0	2,8	20	14,2	
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные	-	200,0	-	-	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	1200,0	50,0	200	25,0
Мясо	-	-	35,3	-	-	-	-	-	-	-	44,4	-	-	36,2	-	-	-	89,8	-	-	35,3	-	-	-	102,0	343,1	14,3	78	18,3	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	40	0,0	
Птица	-	66,0	55,6	-	90,3	-	-	150,0	-	-	55,6	-	-	45,8	-	85,6	-	-	-	-	55,6	-	-	-	-	-	604,3	25,2	53	47,5
Рыба-филе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	88,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63,3	-	-	-	-	152,2	6,3	77	8,2
Молоко	226,4	7,0	27,6	26,7	-	160,0	214,0	-	-	270,0	10,0	-	232,7	8,0	168,0	-	60,0	-	-	232,8	-	-	15,0	60,0	-	-	1718,1	71,6	350	20,5
Кисломолочные продукты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	180	0,0
Творог	-	-	-	130,7	-	-	-	-	-	-	-	140,0	-	-	104,0	-	-	-	-	-	-	140,0	-	-	-	-	514,7	21,4	60	35,7
Сыр	-	24,0	-	-	-	20,0	30,0	-	17,0	-	-	-	15,0	8,1	-	20,0	35,0	-	-	-	-	17,0	20,0	-	-	-	206,1	8,6	15	57,3
Сметана	-	-	-	6,9	-	-	-	3,3	-	-	-	6,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6,9	-	-	-	-	24,1	1,0	10	10,1
Масло сливочное	19,7	6,0	12,0	8,7	6,0	6,7	6,3	6,0	6,0	26,9	8,4	8,7	6,3	6,0	2,9	6,0	6,7	-	13,8	8,4	8,7	6,0	6,9	6,0	-	199,1	8,3	35	23,7	
Масло растительное	-	3,6	2,4	-	1,4	-	-	0,6	3,0	-	10,4	-	-	4,2	-	6,7	-	6,7	-	2,4	-	7,6	-	11,5	-	-	60,6	2,5	18	14,0
Яйцо	-	-	-	8,7	-	160,0	-	-	-	160,0	-	8,7	-	2,3	20,8	-	160,0	-	-	-	-	8,7	15,0	160,0	-	-	704,1	29,3	1 ум	58,7
Сахар	30,8	-	8,0	19,5	1,8	-	14,3	6,0	8,9	8,0	1,7	39,2	33,2	-	16,0	9,3	-	8,0	16,8	6,0	39,2	8,0	-	1,6	-	276,3	11,5	35	32,9	
Кондитерские изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	15	0,0
Чай	1,0	-	-	1,0	1,0	-	1,0	-	-	-	-	1,0	1,0	-	-	-	1,0	1,0	1,0	-	1,0	-	-	1,0	-	-	11,0	0,5	2	22,9
Какао	-	-	-	-	-	15,0	-	-	-	4,0	-	-	-	-	17,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36,1	1,5	1,2	125,5
Кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	2	0,0
Дрожжи хлебопекарные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,3	0,0
Крахмал	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,0	0,2	4	4,2
Соль	0,6	1,6	0,9	0,5	1,2	0,7	0,9	0,9	0,9	0,7	1,4	0,5	0,4	0,9	0,4	1,0	0,7	0,7	0,4	0,9	0,5	1,2	0,7	1,5	-	19,9	0,8	5	16,6	
Специи	-	0,1	0,1	0,0	0,5	-	-	0,1	0,4	-	0,2	0,0	-	-	0,0	2,1	-	0,2	-	-	0,0	0,1	-	0,4	-	4,2	0,2	2	8,8	