

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

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	-	20	20	-	20	-	-	20	20	-	20	-	-	20	-	20	-	20	-	20	-	30	-	20	250,0	10,4	80	13,0	
Хлеб пшеничный	20	20	28,5	35	20	30	40	20	35	30	34	30	45	27,2	20	20	30	20	20	28,5	35	35	35	20	678,2	28,3	150	18,8	
Мука пшеничная	-	-	4,3	-	3,3	-	-	-	3	-	4,5	-	-	4,5	-	-	-	-	-	4,3	-	-	-	1,69	25,6	1,1	15	7,1	
Крупа	25	45	2,2	13	-	-	34	36	-	-	50	8,39	20	-	5,7	-	-	-	27	52,2	8,39	-	36	362,9	15,1	45	33,6		
Макаронны	-	-	-	-	65	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	65	-	-	-	-	-	-	-	-	130,0	5,4	15	36,1	
Картофель	-	-	138	-	-	-	-	-	170	-	-	-	-	175	-	-	-	145	-	-	-	175	-	-	803,0	33,5	187	17,9	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	-	37,8	68,5	-	4,7	-	-	4,7	21,6	-	67,2	-	-	76,2	-	9,0	15,0	31,4	-	8,5	-	38,2	-	80,3	463,0	19,3	280	6,9	
Фрукты (плоды) свежие	-	-	-	181	100	150	-	150	-	100	-	170	165	-	150	-	100	155	-	150	120	-	150	-	1841,0	76,7	185	41,5	
Сухофрукты	-	-	17	-	-	-	-	-	17	-	-	-	-	-	-	17	-	-	-	-	-	17	-	-	68,0	2,8	15	18,9	
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	-	-	31,8	-	-	-	-	-	-	-	40,0	-	-	32,5	-	-	-	77,0	-	31,8	-	-	-	91,8	304,9	12,7	70	18,2	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	30	0,0	
Птица	-	59,4	50	-	81,25	-	-	135	-	-	50	-	-	41,24	-	77	-	-	-	50	-	-	-	-	543,9	22,7	35	64,7	
Рыба-филе	-	-	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	57,0	-	-	137,0	5,7	58	9,8	
Молоко	182,5	6,3	23	20	-	145	170	-	-	255	9	-	185	7,2	151	-	45	-	185	-	-	13,5	45	-	1442,5	60,1	300	20,0	
Кисломолочные продукты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	150	0,0	
Творог	-	-	-	98	-	-	-	-	-	-	-	105	-	-	78	-	-	-	-	-	105	-	-	-	386,0	16,1	50	32,2	
Сыр	-	23,3	-	-	-	15	15	-	17	-	-	-	15	7,29	-	15	30	-	-	-	17	15	-	-	169,6	7,1	10	70,7	
Сметана	-	-	-	5,2	-	-	-	3	-	-	-	5,2	-	-	-	-	-	-	-	-	5,2	-	-	-	18,6	0,8	10	7,8	
Масло сливочное	18,44	5	10	6,5	5	5	5	5	20,2	7	6,5	5	5	2,2	5	5	5	11,67	7	6,5	5	5,2	5	5	161,2	6,7	30	22,4	
Масло растительное	-	3,26	2,2	-	1,3	-	-	0,5	2,6	-	7	-	-	3,7	-	6	-	5,7	-	2,2	-	6,7	-	7,95	49,1	2,0	15	13,6	
Яйцо	-	-	-	6,5	-	120	-	-	-	120	-	6,5	-	2,05	15,6	-	120	-	-	-	6,5	13,5	120	-	530,7	22,1	1 шт	44,2	
Сахар	28,77	-	8	16,6	1,6	-	13	6	8,8	8	1,02	31,4	28	-	12	9,2	-	8	15	6	31,4	8	-	0,96	241,8	10,1	30	33,6	
Кондитерские изделия	190,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	290,0	12,1	10	120,8
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	1	45,8	
Какао	-	-	-	-	-	15	-	-	-	4	-	-	-	-	16,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35,6	1,5	1	148,3	
Кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	2	0,0	
Дрожжи хлебопекарные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,2	0,0	
Крахмал	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,6	-	-	-	-	-	-	-	-	3,6	0,2	3	5,0	
Соль	0,5	1,36	0,8	0,4	1	0,5	0,7	0,8	0,76	0,5	1,1	0,4	0,3	0,76	0,3	0,9	0,5	0,57	0,3	0,8	0,4	1	0,5	1,15	16,3	0,7	3	22,6	
Специи	-	0,1	0,1	0,0	0,5	-	-	0,1	0,4	-	0,1	0,02	-	-	0,02	1,9	-	0,2	-	-	0,02	0,1	-	0,3	3,7	0,2	2	7,8	