

Выполнение натуральных норм школьных завтраков для детей с 7 до 11 лет.
Сезон: весенний 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	за 20 дн итого	ср за день	Сум норма, нетто	% вып.		
Хлеб ржаной	20,0	25,0	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	405,0	20,25	80	25,3	
Хлеб пшеничный	50,0	20,0	33,2	30,0	29,0	30,0	29,0	36,5	30,0	30,0	30,0	20,0	125,0	20,0	30,0	20,0	30,0	49,4	23,2	30,0	695,3	34,77	150	23,2		
Мука пшеничная		3,0			4,5		9,0	5,7		4,0		4,0		3,3			1,5	3,4		3,3	41,7	2,09	15	13,9		
Крупа	27,0	61,0	13,0		2,2	30,0		1,6	48,0		30,0	4,5	40,0			33,0	52,0		13,0	36,0	391,3	19,57	45	43,5		
Макаронны							65,0															65,0	3,25	15	21,7	
Картофель					170,0					175,0		175,0			144,0				175,0			839,0	41,95	187	22,4	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)		17,4			69,0		65,5	218,5	93,6	65,0	100,0	33,7		69,6	31,1				88,7		21,3	873,4	43,67	280	15,6	
Фрукты (плоды) свежие	15,0		155,0	150,0		175,0		30,0	5,0	30,0		180,0		30,0	150,0	150,0		30,0	150,0			1250,0	62,50	185	33,8	
Сухофрукты					17,0												30,0				17,0	64,0	3,20	15	21,3	
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инсталтные																								200		
Мясо		100,0			31,6			23,0				45,0			96,0						100,0	395,6	19,78	70	28,3	
Субпродукты (печень, язык, сердце)																							0,00	30		
Птица					50,2		84,0	36,8	96,0			50,0		80,0			135,0					532,0	26,60	35	76,0	
Рыба-филе										105,0									80,0			185,0	9,25	58	15,9	
Молоко	185,0	210,0	20,0	255,0		170,0	9,0			13,0	380,0		45,0		100,0	370,0				13,5	219,1	1989,6	99,48	300	33,2	
Кисломолочные продукты																						0,0		150		
Творог			110,0																			220,0	11,00	50	22,0	
Сыр	25,0	15,0			4,0			17,0		11,0	15,0		15,0				15,0	6,3		110,0	17,0	140,3	7,02	10	70,2	
Сметана		20,0	5,2														8,0		5,2			38,4	1,92	10	19,2	
Масло сливочное	5,0	5,0	6,5	15,2	4,0	5,0	5,0			5,0	5,0	6,8	15,0	7,0		5,0	9,4	3,4	6,5	5,0	113,8	5,69	30	19,0		
Масло растительное		3,0			3,7		6,8	7,6	7,0	1,8		1,8		6,3	6,0		0,5	8,3		3,3		56,1	2,81	15	18,7	
Яйцо, шт			0,1	2,4									2,4						0,1	0,1		5,2	0,26	1 шт	30,0	
Сахар	34,0	12,0	20,6	12,0	17,0	17,0	12,0	23,1	12,0	16,0	17,0	15,0	12,0	17,6		17,0				15,0	24,6	17,0	310,9	15,55	30	51,8
Кондитерские изделия						50,0					50,0											100,0	5,00	10	50,0	
Чай	1,0		1,0			1,0	1,0		1,0				1,0				1,0					7,0	0,35	1	35,0	
Какао		4,0														4,0				2,0		10,0	0,50	1	50,0	
Кофейный напиток				8,0							8,0				15,0					8,0		39,0	1,95	2	97,5	
Дрожжи хлебопекарные																								0,2		
Соль	0,3	0,8	0,4	0,5	0,8	0,7	1,0	0,9	0,6	1,1	0,5	1,0	0,9	1,2	0,6	0,7	0,9	0,8	0,4	0,8		14,9	0,75	3	24,8	
Специи	1,00		0,02		0,10	1,00		0,26		0,25		0,16		0,56	0,22						0,02	0,11	3,7	0,19	2	9,3