

Выполнение натуральных норм школьных завтраков для детей 12 лет и старше

Сезон: осенний

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	Сут норма, нетто	% вып.
Хлеб ржаной	20,0	30,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	30,0	20,0	20,0	20,0	25,0	20,0	20,0	20,0	30,0	30,0	30,0	20,0	455,0	19,0	120	15,8
Хлеб пшеничный	20,0	30,0	30,0	32,5	32,8	30,0	30,0	34,2	30,0	50,0	50,0	40,0	30,0	35,0	30,0	20,0	40,0	34,2	30,0	30,0	658,7	27,4	200	16,2
Мука пшеничная					4,5		5,0					5,0	4,3				3,0		5,0		26,8	1,1	20	5,6
Крупа	34,0			7,5	73,0	34,0		15,0			42,5	60,0	73,0	14,0		41,3		17,0			411,3	17,1	50	34,3
Макаронны									78,0										78,0		156,0	6,5	20	32,5
Картофель		205,0					200,0										200,0				605,0	25,2	187	13,5
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	15,0	21,0	13,3		71,3		106,0	34,0	68,7			110,0	117,3			15,0	32,5		16,1	20,0	640,1	26,7	320	8,3
Фрукты (плоды) свежие	100,0		150,0	105,0	25,0	100,0	35,0	150,0		150,0	150,0	20,0	44,0	105,0	150,0	100,0	40,0	100,0	100,0	150,0	1774,0	73,9	185	40,0
Сухофрукты														27,0				30,0			57,0	2,4	20	11,9
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т. ч. Инстатные																			200,0				200	
Мясо					33,8							45,6								200,0	79,4	3,3	78	4,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)																							40	
Птица		125,0	46,6		33,8				74,7			57,8	82,5						82,5		502,9	21,0	53	39,5
Рыба-филе							120,0										84,0				204,0	8,5	77	11,0
Молоко	230,0		116,6	70,8		430,0		130,0	50,0	270,0	422,0	10,0	8,8		60,0	410,0		13,6	10,0	160,0	2391,7	99,7	350	28,5
Кисломолочные продукты																							180	
Творог				102,0				113,3						157,0				144,0			516,3	21,5	60	35,9
Сыр	15,0	15,0	13,3	15,0	11,3	15,0	12,0		17,0		25,0				20,0	15,0	17,0	15,0			205,6	8,6	15	57,1
Сметана		20,0			6,7		20,0	6,8						5,7			20,0	6,8			86,0	3,6	10	35,8
Масло сливочное	8,0	6,0	9,3	2,9	5,0	8,0		8,8	6,0	7,0	8,0	8,0	6,0	8,9	17,0	8,0		8,5	6,0	16,0	147,4	6,1	35	17,5
Масло растительное		3,0			2,8			11,8		5,6		2,4	4,3				2,9		3,8		36,6	1,5	18	8,5
Яйцо, шт			2,3	0,4	0,2			0,2		3,2			0,2	0,2	3,2			0,2		3,2	13,3	0,6	1 шт	30,0
Сахар	18,7		12,0	27,6	15,0	20,7	15,0	11,3	12,0	10,0	16,3	15,0	15,0	31,6	12,0	16,3	16,2	17,2			281,9	11,7	35	33,6
Кондитерские изделия		12,0								50,0											62,0	2,6	15	17,2
Чай		1,0	1,0	1,0		1,0		1,0	1,0					1,0	1,0			1,0			9,0	0,4	2	18,8
Какао	4,0			2,0						4,0	4,0					4,0		3,0			21,0	0,9	1,2	72,9
Кофейный напиток								15,0												15,0	30,0	1,3	2	62,5
Дрожжи хлебопекарные																							0,3	
Соль	0,4	1,5	1,5	0,4	0,8	0,4	1,4	1,7	1,5	0,6	0,9	1,1	0,9	0,5	0,6	0,8	1,0	0,5	1,1	0,6	18,1	0,8	5	15,1
Специи		0,8		0,0			0,1	0,0	0,2				0,1	0,0			0,0	0,0	1,0		2,3	0,1	2	4,7