

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

Сезон: осенний

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	30,0	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	30,0	500,0	20,83	80	26,0	
Хлеб пшеничный	20,0	30,0	30,0	31,9	32,8	35,0	30,0	30,0	33,3	30,0	50,0	30,0	50,0	29,0	30,0	33,7	30,0	49,4	20,0	30,0	33,2	30,0	30,0	35,0	783,3	32,64	150	21,8	
Мука пшеничная					4,5			4,0				3,3		4,5	3,5			3,4		3,0			4,0		8,6	38,8	1,62	15	10,8
Крупа	27,0			5,7	73,0		27,0		13,0				34,0	50,0	61,0	10,4				33,0		13,0			9,5	356,6	14,86	45	33,0
Макароны										65,0													65,0			130,0	5,42	15	36,1
Картофель		175,0						170,0										175,0		170,0						690,0	28,75	187	15,4
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	15,0	18,9	10,0		71,3	4,0		67,5	25,8	61,8		214,8		69,0	75,4			33,7	15,0	21,6			15,0	15,0		733,8	30,57	280	10,9
Фрукты (плоды) свежие	100,0		150,0	105,0	25,0	20,0	100,0	35,0	150,0		150,0	20,0	150,0	20,0	44,0	105,0	150,0	130,0	100,0	40,0	100,0	60,0	150,0			1904,0	79,33	185	42,9
Сухофрукты																					30,0					30,0	1,25	15	8,3
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные																						200,0						200	
Мясо					33,8	80,0						100,0		40,0												253,8	10,58	70	15,1
Субпродукты (печень, язык, сердце)																												30	
Птица		112,0	35,0		33,8					67,2				50,0	77,0							77,0				452,0	18,83	35	53,8
Рыба-филе								105,0										80,0		84,0						269,0	11,21	58	19,3
Молоко	185,0		500,0	51,0		45,0	185,0		120,0	50,0	455,0		380,0	9,0	7,0	20,0	45,0	213,5	370,0		9,1	8,0	145,0	270,0	3067,6	127,82	300	42,6	
Кисломолочные продукты																												150	
Творог				78,0					86,5							118,0					110,0				130,0	522,5	21,77	50	43,5
Сыр	15,0	15,0	10,0	15,0	11,3	20,0	15,0	11,0		17,0		15,0	25,0				15,0		15,0	17,0	15,0					231,3	9,64	10	96,4
Сметана		18,0			6,7			15,0	5,2							4,3				15,0	5,2				4,3	73,7	3,07	10	30,7
Масло сливочное	5,0	5,0	7,5	2,2	6,0	5,0	5,0		6,7	5,0	5,2		5,0	7,0	5,0	6,8	15,0	5,0	5,0		6,5	5,0	15,0			127,9	5,33	30	17,8
Масло растительное		2,7			2,8			8,3		5,0		9,3		2,2	3,5			5,2		2,6					4,3	48,9	2,04	15	13,6
Яйцо, шт			1,7	0,3	0,2	1,7			0,1		2,4				0,1	0,2	2,4	0,1			0,1		2,4	0,1	11,9	0,50	1 шт		30,0
Сахар	17,0	12,0	12,0	24,0	15,0	15,0	19,0	15,0	8,5	12,0	10,0	16,5	15,0	15,0	15,0	26,6	12,0	15,0	15,0	15,8	12,6				23,0	341,0	14,21	30	47,4
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	9,0	0,38	1	37,5
Какао	4,0			1,6							4,0		4,0						4,0		2,0					19,6	0,82	1	81,7
Кофейный напиток									15,0														15,0			30,0	1,25	2	62,5
Дрожжи хлебопекарные																												0,2	
Соль	0,3	1,3	1,1	0,3	0,9	0,6	0,3	1,1	1,3	1,3	0,5	0,8	0,7	0,8	0,8	0,5	0,5	0,8	0,7	0,8	0,4	0,9	0,5	0,4	17,5	0,73	3	24,3	
Специи		0,65		0,02				0,10	0,01	0,15		0,07			0,10	0,02		0,15		0,01	0,02	0,80			0,02	2,1	0,09	2	4,4