

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

Сезон: осенний

Вариант № 1

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 дня итого	ср за день	Сут норма, нетто	% вып.
Хлеб ржаной	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	20,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	595,0	24,8	80	31,0
Хлеб пшеничный	60,7	39,0	30,0	30,7	45,0	20,0	30,0	45,0	45,0	45,0	30,0	54,0	30,0	45,0	36,4	30,0	30,0	45,0	30,0	32,8	30,0	49,4	39,0	30,0	902,0	37,6	150	25,1
Мука пшеничная	4,0	4,5	3,3	4,5	4,0				5,1	4,0	3,3	4,5	3,3	4,0	4,5		3,3			4,5		3,4	16,5	3,3	80,0	3,3	15	22,2
Крупа	49,5	61,0	60,0		4,0	73,0	55,0	61,0	4,0	60,0	27,0		8,0	19,0		65,0		56,5	61,0	4,0	12,0	68,0		40,0	788,0	32,8	45	73,0
Макароны				65,0		8,0					65,0	12,0	65,0			65,0	12,0			65,0					357,0	14,9	15	99,2
Картофель	20,0	64,0	40,0	12,8	187,5	56,0	64,0	24,0	188,0	24,0		175,0	27,0	165,0	129,4	60,0	24,0		60,0	50,0	151,2	27,0	116,6	24,0	1689,5	70,4	187	37,6
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	169,8	111,2	96,4	134,8	108,7	76,8	101,6	116,5	56,0	117,5	110,4	93,0	70,2	123,0	172,3	72,0	133,6	84,5	90,4	102,3	108,2	117,7	244,9	135,3	2747,0	114,5	280	40,9
Фрукты (плоды) свежие			20,0	25,0		20,0	30,0	25,0	25,0		25,0		35,0		40,0	20,0		30,0	20,0	20,0	15,0		20,0	20,0	390,0	16,3	185	8,8
Сухофрукты					17,0							17,0										17,0			51,0	2,1	15	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		58,5	100,0	56,8		24,8	24,8	24,8	24,8	24,8	100,0	40,0	24,8	24,8	66,3		124,8	133,0	20,0	58,6	100,0	24,8		124,8	1181,2	49,2	70	70,3
Субпродукты (печень, язык, сердце)																											30	
Птица	67,2	50,4		40,6	19,5	135,0	126,0	135,0			19,5	69,5	81,3		52,5	135,0		19,5	132,0	33,8	19,5		84,0		1220,3	50,8	35	145,3
Рыба-филе			30,0		105,0					105,0				105,0		20,0						80,0			445,0	18,5	58	32,0
Молоко	28,0	9,0		7,0					23,0			9,0		23,0	6,4							13,5	59,0		177,9	7,4	300	2,5
Кисломолочные продукты																											150	
Творог																											50	
Сыр					11,0		10,0			11,0			10,0	9,0		4,9		10,0		11,3		6,3			83,5	3,5	10	34,8
Сметана				10,0		3,0		13,0	16,5	10,0				9,0	10,0	2,9	10,0		18,0	16,7				10,0	129,1	5,4	10	53,8
Масло сливочное	11,0	5,0	7,0	9,0	5,0	5,0		5,0	10,5	11,0	5,0		5,0	10,0	4,0	5,0	5,0		5,0	5,0		10,4	7,5	11,0	141,4	5,9	30	19,6
Масло растительное	7,0	7,5	10,3	4,1	11,8	7,5	14,1	7,5	16,9	8,8	6,8	10,7	8,3	8,3	20,6	7,5	9,8	28,3	9,7	4,8	13,0	8,8	11,8	5,3	249,2	10,4	15	69,2
Яйцо, шт									0,5					0,1	0,7					0,2		0,1			1,6	0,1	1 шт	10,0
Сахар		5,0	16,0	17,8	17,0	15,0	15,0	15,0	15,0	6,3	17,0	18,0	16,6		18,0	16,0	1,0	15,0	20,0	15,0		18,0	15,5	16,3	308,5	12,9	30	42,8
Кондитерские изделия																											10	
Чай																											1	
Какао																											1	
Кофейный напиток																											2	
Дрожжи хлебопекарные																											0,2	
Соль	2,6	1,4	1,5	1,6	1,6	2,4	1,3	1,5	1,8	1,2	1,3	1,6	1,7	1,3	2,4	1,6	1,6	2,3	2,1	1,4	1,3	1,6	1,4	1,4	40,0	1,7	3	55,5
Специи	0,3	0,2	0,2	0,2	0,4	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,3	0,6	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,7	0,1	0,3	0,3	0,0	0,1	5,5	0,2	2	11,4