

Выполнение натуральных норм школьных завтраков для детей 12 лет и старше

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	30,0	20,0	20,0	20,0	30,0	20,0	20,0	20,0	30,0	20,0	30,0	20,0	20,0	25,0	20,0	20,0	30,0	20,0	30,0	30,0	30,0	20,0	30,0	575,0	24,0	120	20,0	
Хлеб пшеничный	20,0	30,0	30,0	32,5	32,8	35,0	30,0	30,0	34,2	30,0	50,0	35,0	50,0	40,0	30,0	35,0	30,0	51,8	20,0	40,0	34,2	30,0	30,0	35,0	815,5	34,0	200	16,2	
Мука пшеничная					4,5			5,0				4,1		5,0	4,3			3,8		3,0					11,4	46,1	1,9	20	9,6
Крупа	34,0			7,5	73,0		34,0		15,0				42,5	60,0	73,0	14,0				41,3		17,0			12,4	423,7	17,7	50	35,3
Макароны										78,0													78,0			156,0	6,5	20	32,5
Картофель		205,0						200,0										205,0		200,0						810,0	33,8	187	18,0
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	15,0	21,0	13,3		71,3			106,0	34,0	68,7		258,6		110,0	117,3			37,5	15,0	32,5			16,1	20,0		936,2	39,0	320	12,2
Фрукты (плоды) свежие	100,0		150,0	105,0	25,0		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	100,0	150,0		1924,0	80,2	185	43,3	
Сухофрукты						20,0										27,0					30,0					77,0	3,2	20	16,0
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные																						200,0						200	
Мясо					33,8	80,0						107,0		45,6												266,4	11,1	78	14,2
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										88,0		84,0						292,0	12,2	77	15,8
Молоко	230,0		116,6	70,8		60,0	430,0		130,0	50,0	270,0		422,0	10,0	8,8		60,0	215,0	410,0		13,6	10,0	160,0	380,0	3046,7	126,9	350	36,3	
Кисломолочные продукты																												180	
Творог				102,0					113,3						157,0							144,0			170,0	686,3	28,6	60	47,7
Сыр	15,0	15,0	13,3	15,0	11,3	20,0	15,0	12,0		17,0		20,0	25,0				20,0		15,0	17,0	15,0				245,6	10,2	15	68,2	
Сметана		20,0			6,7			20,0	6,8						5,7						20,0	6,8			5,6	91,6	3,8	10	38,2
Масло сливочное	8,0	6,0	9,3	2,9	5,0	7,0	8,0		8,8	6,0	7,0		8,0	8,0	6,0	8,9	17,0	6,0	8,0		8,5	6,0	16,0		160,4	6,7	35	19,1	
Масло растительное		3,0			2,8			11,8		5,6		10,7		2,4	4,3			5,8		2,9		3,8			5,6	58,7	2,4	18	13,6
Яйцо, шт			2,3	0,4	0,2	3,2			0,2		3,2				0,2	0,2	3,2	0,1			0,2		3,2	0,1	16,7	0,7	1 шт	30,0	
Сахар	18,7		12,0	27,6	15,0	15,0	20,7	15,0	11,3	12,0	10,0	16,8	16,3	15,0	15,0	31,6	12,0	15,0	16,3	16,2	17,2			7,8	336,5	14,0	35	40,1	
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	0,9	0,4	1,4	1,7	1,5	0,6	1,0	0,9	1,1	0,9	0,5	0,6	1,0	0,8	1,0	0,5	1,1	0,6	0,5	21,5	0,9	5	17,9	
Специи		0,8		0,0				0,1	0,0	0,2		0,9			0,1	0,0		0,2		0,0	0,0	1,0		0,0	3,4	0,1	2	7,0	