

Выполнение натуральных норм школьных обедов для детей с 12 лет и старше

Сезон: осенний

Вариант № 1

24-дневное меню

без салатов

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	Сут норма, нетто	% вып.
Хлеб ржаной	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	50,0	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	625,0	26,0	120	21,7
Хлеб пшеничный	45,0	25,0	25,0	52,5	45,0	20,0	20,0	45,0	45,0	45,0	25,0	45,0	20,0	25,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	25,0	25,0	63,0	49,6	45,0	915,1	38,1	200	19,1
Мука пшеничная	5,0	15,0	5,0	5,0	5,0				5,8	5,0	4,1	15,0	4,0	5,0	5,0		4,1			8,1		7,6	19,3	4,1	122,1	5,1	20	25,4
Крупа	59,4	73,0	70,0		5,0	89,0	64,0	73,0	5,0	70,0	33,0		10,0	24,0		78,0		63,0	73,0	5,0	15,0	80,0		48,0	937,4	39,1	50	78,1
Макароны				78,0		10,0					78,0	15,0	78,0				78,0	15,0		78,0					430,0	17,9	20	89,6
Картофель		80,0	50,0	15,5	220,6	70,0	80,0	30,0	235,0	31,0		210,0	34,0	207,0	132,1	75,0	30,0		75,0	62,0	168,0	34,0	116,6	31,0	1986,8	82,8	187	44,3
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	253,7	165,6	151,0	187,3	173,7	119,6	155,4	183,9	38,6	190,5	161,0	133,6	119,2	171,6	203,8	120,0	194,2	158,2	144,7	151,1	169,5	168,1	358,4	95,0	3967,7	165,3	320	51,7
Фрукты (плоды) свежие			20,0	25,0		30,0	30,0	25,0	25,0		25,0		35,0		30,0	20,0		20,0	20,0	20,0	15,0		20,0	20,0	380,0	15,8	185	8,6
Сухофрукты					17,0							17,0										17,0			51,0	2,1	20	10,6
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		68,5	114,0	65,2		31,0	31,0	31,0	31,0	31,0	106,8	44,5	31,0	31,0	76,6		137,8	149,3	25,0	68,5	112,0	31,0		138,0	1354,2	56,4	78	72,3
Субпродукты (печень, язык, сердце)									83,6																83,6	3,5	40	8,7
Птица	74,7	56,0		43,4	24,4	150,0	130,0	150,0			24,4	80,4	100,0		57,8	150,0		24,4	150,0	37,5	24,4		95,0		1372,4	57,2	53	107,9
Рыба-филе			38,0		120,0					120,0				118,0		25,0						88,0			509,0	21,2	77	27,5
Молоко	35,0	10,0		7,5					26,0			10,0		26,0	7,0							15,0	72,5		209,0	8,7	350	2,5
Кисломолочные продукты																									0,0		180	
Творог																									0,0		60	
Сыр					12,0					12,0				10,0		5,5				12,5		7,0			59,0	2,5	15	16,4
Сметана				12,0		3,3		15,3	20,1	12,0				10,0	12,0	3,3	12,0		20,0	19,5				12,0	151,5	6,3	10	63,1
Масло сливочное	13,5	6,0	8,0	14,0	6,0	6,0		6,0	12,6	13,0	6,0		6,0	12,0	5,0	6,0	6,0		6,0	6,0		11,8	9,3	13,0	172,2	7,2	35	20,5
Масло растительное	8,1	13,0	14,2	4,8	16,0	3,1	10,5	11,1	7,7	12,5	8,0	6,8	4,1	9,5	13,1	3,1	13,5	28,8	5,5	5,6	17,5	12,5	8,7	6,0	243,7	10,2	18	56,4
Яйцо, шт									1,0					0,1	1,2					0,3		0,1		1,0	3,7	0,2	1 шт	10,0
Сахар		9,7	16,7	19,1	18,6	15,0	15,0	16,6	15,0	9,6	17,4	17,0	17,0		19,6	15,0	1,6	16,7	15,0	15,0		18,7	15,8	16,6	320,7	13,4	35	38,2
Кондитерские изделия																									0,0		15	
Чай																									0,0		2	
Какао																									0,0		1,2	
Кофейный напиток																									0,0		2	
Дрожжи хлебопекарные																									0,0		0,3	
Соль	3,0	2,1	1,9	2,6	2,2	2,7	1,3	2,1	1,9	2,2	1,6	2,1	1,3	1,6	2,5	1,7	2,1	3,0	2,2	1,7	1,8	1,6	1,7	1,6	48,5	2,0	5	40,4
Специи	0,3	0,4	0,2	0,3	0,5	0,4	0,2	0,4	0,2	0,3	0,2	0,4	0,5	0,2	0,3	0,1	0,3	0,3	0,8	0,2	0,5	0,4	0,0	0,2	7,3	0,3	2	15,2