

Выполнение натуральных норм школьных обедов для детей с 5 по 11 класс.

Сезон: зимний

вариант №2

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	20,0	20,0	20,0	30,0	30,0	35,0	20,0	20,0	35,0	20,0	20,0	30,0	20,0	20,0	20,0	25,0	25,0	20,0	25,0	475,0	19,8	120	16,5	
Хлеб пшеничный	20,0	30,0	30,0	20,0	45,0	45,0	50,0	30,0	20,0	60,0	20,0	20,0	45,0	40,0	30,0	20,0	30,0	37,5	20,0	55,0	667,5	27,8	200	16,2	
Мука пшеничная	-	10,0	-	3,7	4,4	3,7	5,7	5,0	-	12,9	3,7	3,7	4,4	5,0	10,0	-	4,4	3,7	3,7	5,0	88,9	3,7	20	18,5	
Крупа, бобовые	63,3	5,0	-	73,2	72,0	59,4	-	43,2	23,8	-	83,2	-	-	72,0	23,8	73,2	-	-	72,0	15,0	679,0	28,3	50	56,6	
Макароны	-	-	78,0	-	-	-	-	-	78,0	-	-	78,0	-	10,0	-	-	-	78,0	-	-	322,0	13,4	20	67,1	
Картофель	30,0	240,6	80,0	80,0	30,0	30,0	181,6	50,0	33,8	114,0	33,8	16,0	195,6	70,0	243,8	80,0	245,6	16,0	-	84,0	1854,7	77,3	187	41,3	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	103,0	127,0	139,0	44,6	82,9	94,0	173,2	127,0	28,9	130,1	28,9	94,1	187,2	29,9	130,8	39,6	172,6	97,1	197,7	149,4	2177,0	90,7	320	28,3	
Фрукты (плоды) свежие	100,0	-	-	150,0	130,0	130,0	-	-	100,0	150,0	100,0	150,0	-	100,0	-	150,0	30,0	100,0	-	150,0	1540,0	64,2	185	34,7	
Сухофрукты	17,0	-	-	-	-	-	-	-	17,0	-	17,0	-	-	20,0	-	-	-	-	-	17,0	-	88,0	3,7	20	18,3
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные	-	200,0	-	200,0	-	-	200,0	200,0	-	-	-	200,0	200,0	-	-	200,0	-	200,0	-	-	1600,0	66,7	200	33,3	
Мясо	180,0	-	31,0	142,0	31,0	111,1	31,0	44,4	31,0	-	31,0	142,1	31,0	91,2	31,0	31,0	31,0	31,0	111,1	44,4	1176,4	49,0	78	62,8	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	-	-	-	-	86,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	86,7	3,6	40	9,0	
Птица	-	93,3	86,7	-	-	-	-	55,6	150,0	24,4	90,3	-	-	82,2	95,6	96,7	-	77,6	24,4	79,9	956,5	39,9	53	75,2	
Рыба-филе	-	25,0	-	-	116,7	-	-	37,5	-	75,0	-	-	116,7	-	-	-	116,7	-	-	-	487,5	20,3	77	26,4	
Молоко	-	37,6	-	-	-	-	27,6	10,0	-	23,0	-	-	27,6	10,0	10,0	-	27,6	7,5	-	10,0	190,9	8,0	350	2,3	
Кисломолочные продукты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	180	0,0	
Творог	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	60	0,0	
Сыр	-	-	-	-	12,2	-	-	-	-	18,0	-	-	12,2	7,5	7,6	-	10,0	-	-	-	67,5	2,8	15	18,8	
Сметана	12,5	-	5,6	12,5	12,5	12,5	19,7	-	3,3	9,0	-	12,5	12,5	-	19,8	10,0	12,5	-	-	-	154,9	6,5	10	64,6	
Масло сливочное	-	12,0	6,0	6,0	13,4	8,4	17,6	6,0	6,0	7,2	6,0	11,0	12,0	8,4	6,0	6,0	12,0	11,0	8,4	6,0	169,4	7,1	35	20,2	
Масло растительное	20,8	12,5	6,4	6,2	4,5	6,2	7,9	12,9	3,1	10,7	3,9	6,2	4,5	4,9	14,3	3,1	9,5	4,3	16,1	9,7	167,6	7,0	18	38,8	
Яйцо	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13,9	-	-	-	-	-	-	6,2	-	-	-	20,2	0,8	1 шт	1,7	
Сахар	8,0	1,7	8,0	-	13,6	12,0	9,1	1,7	8,0	8,6	9,8	3,1	-	8,0	9,7	-	13,3	4,7	12,1	10,5	142,0	5,9	35	16,9	
Кондитерские изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	15	0,0	
Чай	-	-	1,0	-	-	-	-	-	-	1,0	-	-	-	-	1,0	-	-	-	-	-	1,0	4,0	0,2	2	8,3
Какао	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	1,2	0,0	
Кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	2	0,0	
Дрожжи хлебопекарные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,3	0,0	
Крахмал	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	4	0,0	
Соль	1,4	2,1	1,7	1,6	1,7	1,6	1,9	2,1	1,0	2,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,5	1,4	1,2	2,4	2,1	1,2	34,2	1,4	5	28,5	
Специи	0,3	0,3	0,5	0,2	0,2	0,3	0,4	0,3	0,3	0,4	0,8	0,5	0,2	0,0	0,2	0,2	0,2	0,3	0,5	0,2	6,0	0,3	2	12,5	