

Выполнение натуральных норм школьных завтраков для детей с 5 по 11 класс.
Сезон: зимний Вариант № 1 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	Сум норма, нетто	% вып.	
Хлеб ржаной	30,0	25,0	20,0	20,0	20,0	30,0	20,0	30,0	20,0	25,0	20,0	20,0	20,0	20,0	25,0	20,0	30,0	30,0	45,0	20,0	490,0	20,4	120	17,0	
Хлеб пшеничный	30,0	30,0	29,0	30,0	20,0	50,0	20,0	45,0	30,0	40,0	50,0	30,0	30,0	30,0	50,0	20,0	35,0	30,0	30,0	30,0	659,0	27,5	200	13,7	
Мука пшеничная	-	-	4,5	-	3,7	-	-	3,8	-	5,0	-	5,0	-	-	-	-	5,0	-	-	3,7	30,6	1,3	20	6,4	
Крупа	31,5	43,2	-	17,3	-	42,8	72,0	-	-	73,2	30,2	-	20,0	43,2	41,5	34,0	72,0	-	-	-	520,9	21,7	50	43,4	
Макаронны	-	-	-	-	78,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78,0	156,0	6,5	20	32,5
Картофель	-	-	165,6	-	-	-	-	204,0	-	-	-	204,0	-	-	-	-	-	-	-	165,6	-	739,2	30,8	187	16,5
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	-	28,0	109,6	-	5,2	-	5,2	27,1	-	93,3	-	110,0	-	15,3	-	-	10,0	-	28,0	119,9	551,5	23,0	320	7,2	
Фрукты (плоды) свежие	-	-	-	139,7	-	-	150,0	-	100,0	-	30,2	-	100,0	-	70,0	-	-	105,0	150,0	-	844,9	35,2	185	19,0	
Сухофрукты	-	-	17,0	-	-	-	-	17,0	-	-	-	-	-	17,0	-	-	-	-	17,0	-	68,0	2,8	20	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	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	44,4	-	44,4	-	-	-	-	44,4	-	-	111,1	284,4	11,9	78	15,2	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	40	0,0	
Птица	-	95,0	50,0	-	90,3	-	150,0	-	-	55,6	-	55,6	-	86,7	-	-	55,6	-	-	-	638,6	26,6	53	50,2	
Рыба-филе	-	-	-	-	-	-	-	90,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	75,0	-	165,0	6,9	77	8,9	
Молоко	214,0	-	36,6	26,7	-	214,0	-	-	270,0	10,0	279,6	10,0	100,0	-	239,1	232,8	10,0	60,0	5,0	-	1707,7	71,2	350	20,3	
Кисломолочные продукты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	180	0,0	
Творог	-	-	-	130,7	-	-	-	-	-	-	-	-	86,7	-	15,0	-	-	-	-	-	232,3	9,7	60	16,1	
Сыр	-	35,0	-	-	-	15,0	-	17,0	20,0	-	17,0	4,8	-	20,0	-	-	17,0	-	18,0	-	163,8	6,8	15	45,5	
Сметана	-	9,0	-	6,9	-	-	3,3	-	-	-	-	-	-	5,6	-	-	-	-	9,0	-	33,8	1,4	10	14,1	
Масло сливочное	12,3	8,0	12,0	8,7	6,0	6,3	6,0	6,7	8,4	7,6	4,8	5,7	6,0	6,3	13,8	8,4	21,9	12,0	6,0	172,8	7,2	35	20,6		
Масло растительное	-	1,5	2,2	-	1,4	-	0,6	3,0	-	10,8	-	4,2	-	3,9	-	-	2,4	-	5,8	11,7	47,5	2,0	18	11,0	
Яйцо	-	10,0	-	8,7	-	-	-	-	160,0	-	-	-	26,7	-	-	-	-	-	160,0	10,0	-	375,3	15,6	1 шт	31,3
Сахар	33,1	-	8,0	19,5	1,8	14,3	6,0	9,0	8,0	8,3	15,6	-	32,0	8,0	14,3	16,8	6,0	8,0	8,0	1,6	218,2	9,1	35	26,0	
Кондитерские изделия	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100,0	4,2	15	27,8	
Чай	1,0	-	-	1,0	1,0	1,0	-	-	-	-	1,0	-	-	-	1,0	1,0	-	1,0	-	-	8,0	0,3	2	16,7	
Какао	-	-	-	-	-	-	-	-	4,0	-	-	-	15,0	-	-	-	-	-	-	-	19,0	0,8	1,2	66,0	
Кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	2	0,0	
Дрожжи хлебопекарные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,1	-	1,1	0,0	0,3	15,4	
Крахмал	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	4	0,0	
Соль	0,6	0,9	0,9	0,5	1,2	0,9	0,9	0,6	0,7	1,3	1,5	0,9	0,5	0,9	0,9	0,4	0,9	0,7	1,0	1,5	17,8	0,7	5	14,8	
Специи	-	-	0,1	0,0	0,5	-	0,1	0,4	-	0,2	-	-	0,0	0,5	-	-	-	-	0,1	0,3	2,4	0,1	2	4,9	