

Выполнение натуральных норм школьных завтраков для детей с 7 до 11 лет.
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	Сут норма, нетто	% вып.
Хлеб ржаной	20,0	25,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	25,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	40,0	20,0	20,0	30,0	20,0	40,0	460,0	19,2	80	24,0
Хлеб пшеничный	20,0	20,0	29,0	30,0	20,0	25,0	20,0	35,0	30,0	29,0	25,0	29,0	30,0	25,0	35,0	20,0	29,0	35,0	39,0	30,0	555,0	23,1	150	15,4
Мука пшеничная	-	-	4,5	-	3,3	-	-	3,4	-	4,5	-	4,5	-	-	-	-	4,5	-	-	3,3	28,0	1,2	15	7,8
Крупа	25,0	36,0	-	13,0	-	34,0	60,0	-	-	61,0	20,0	-	15,0	36,0	33,0	27,0	60,0	-	-	-	420,0	17,5	45	38,9
Макаронны	-	-	-	-	65,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	65,0	130,0	5,4	15	36,1
Картофель	-	-	138,0	-	-	-	-	170,0	-	-	-	170,0	-	-	-	-	-	-	138,0	-	616,0	25,7	187	13,7
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)		25,2	69,0	-	4,7	0,0	4,7	24,4	-	59,0	-	69,0	-	13,8	-	-	9,0	-	25,2	78,2	382,0	15,9	280	5,7
Фрукты (плоды) свежие	15,0	-	-	131,0	-	-	150,0	-	100,0	-	20,0	-	135,0	-	70,0	-	-	155,0	150,0	-	926,0	38,6	185	20,9
Сухофрукты	-	-	17,0	-	-	-	-	17,0	-	-	-	-	-	17,0	-	-	-	-	17,0	-	68,0	2,8	15	18,9
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	-	-	-	-	-	-	40,0	-	40,0	-	-	-	-	40,0	-	-	100,0	260,0	10,8	70	15,5
Субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	30	0,0
Птица	-	85,5	50	-	81,25	-	135	-	-	50	-	50	-	78	-	-	50	-	-	-	579,8	24,2	35	69,0
Рыба-филе	-	-	-	-	-	-	-	81	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	67,5	-	148,5	6,2	58	10,7
Молоко	370,0	-	23,0	220,0	-	170,0	-	255,0	9,0	185,0	9,0	100,0	-	190,0	385,0	9,0	45,0	27,5	-	1997,5	83,2	300	27,7	
Кисломолочные продукты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	150	0,0
Творог	-	-	-	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-	65,0	-	15,0	-	-	-	-	-	178,0	7,4	50	14,8
Сыр	-	33,2	-	-	-	15,0	-	17,0	15,0	-	17,0	4,0	-	15,0	-	-	17,0	-	16,2	-	149,4	6,2	10	62,3
Сметана	-	8,1	-	5,2	-	-	3	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	8,1	-	29,4	1,2	10	12,3
Масло сливочное	11,0	6,8	10,0	6,5	5,0	5,0	5,0	5,0	7,0	5,0	4,0	4,3	5,0	5,0	10,0	7,0	20,2	10,0	5,0	141,8	5,9	30	19,7	
Масло растительное	-	1,4	2,8	-	1,3	-	0,5	2,6	-	7,2	-	3,7	-	3,5	-	-	2,2	-	6,7	8,1	39,9	1,7	15	11,1
Яйцо	-	9,0	-	6,5	-	-	-	-	120,0	-	-	-	20,0	-	-	-	-	120,0	9,0	-	284,5	11,9	1 шт	23,7
Сахар	31,0	-	8,0	16,6	1,6	13,0	6,0	8,9	8,0	5,0	13,0	-	24,0	8,0	13,0	15,0	6,0	8,0	8,0	1,0	194,1	8,1	30	27,0
Кондитерские изделия	-	-	-	-	250,0	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	450,0	18,8	10	187,5
Чай	1,0	-	-	1,0	1,0	1,0	-	-	-	-	1,0	-	-	-	1,0	1,0	-	1,0	-	-	8,0	0,3	1	33,3
Какао	-	-	-	-	-	-	-	-	4,0	-	-	-	15,0	-	-	-	-	-	-	-	19,0	0,8	1	79,2
Кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	2	0,0
Дрожжи хлебопекарные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,2	0,0
Крахмал	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	3	0,0
Соль	0,5	0,8	0,8	0,4	1,0	0,7	0,8	0,5	0,5	1,0	1,0	0,8	0,4	0,8	0,7	0,3	0,8	0,5	0,9	1,2	14,4	0,6	3	20,0
Специи	-	-	0,1	0,0	0,5	-	0,1	0,4	-	0,1	-	-	0,0	0,5	-	-	-	-	0,1	0,3	2,0	0,1	2	4,2