

Выполнение натуральных норм школьных завтраков для детей с 7 до 11 лет.
Сезон: осенний 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	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	400,0	16,67	80	20,8	
Хлеб пшеничный	20,0	30,0	30,0	31,9	32,8	30,0	30,0	33,3	30,0	50,0	50,0	29,0	30,0	33,7	30,0	20,0	30,0	33,2	30,0	30,0	30,0	633,9	26,41	150	17,6	
Мука пшеничная					4,5		4,0					4,5	3,5				3,0			4,0		23,5	0,98	15	6,5	
Крупа	27,0			5,7	61,0	27,0		13,0			34,0	50,0	61,0	10,4		33,0			13,0			335,1	13,96	45	31,0	
Макаронны									65,0											65,0		130,0	5,42	15	36,1	
Картофель		175,0					170,0															515,0	21,46	187	11,5	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	15,0	18,9	10,0		71,3		67,5	25,8	61,8			69,0	75,4			15,0	21,6		15,0	15,0		481,3	20,05	280	7,2	
Фрукты (плоды) свежие	100,0		150,0	105,0	25,0	100,0	35,0	150,0		150,0	150,0	20,0	44,0	105,0	150,0	100,0	40,0	100,0	60,0	150,0		1734,0	72,25	185	39,1	
Сухофрукты																					30,0		30,0	1,25	15	8,3
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные																				200,0				200		
Мясо					33,8							40,0										73,8	3,08	70	4,4	
Субпродукты (печень, язык, сердце)																								30		
Птица		112,0	35,0		33,8				67,2			50,0	77,0							77,0		452,0	18,83	35	53,8	
Рыба-филе							105,0										84,0					189,0	7,88	58	13,6	
Молоко	185,0		500,0	51,0	185,0		120,0	50,0	455,0	380,0	9,0	7,0	20,0	45,0	370,0			9,1	8,0	145,0		2539,1	105,79	300	35,3	
Кисломолочные продукты																								150		
Творог				78,0				86,5						118,0								392,5	16,35	50	32,7	
Сыр	15,0	15,0	10,0	15,0	11,3	15,0	11,0		17,0		25,0				15,0	15,0	17,0	15,0				196,3	8,18	10	81,8	
Сметана		18,0			6,7		15,0	5,2					4,3				15,0	5,2				69,4	2,89	10	28,9	
Масло сливочное	5,0	5,0	7,5	2,2	5,0	5,0		6,7	5,0	5,2	5,0	7,0	5,0	6,8	15,0	5,0		6,5	5,0	15,0		116,9	4,87	30	16,2	
Масло растительное		2,7			2,8			8,3	5,0				2,2	3,5				2,6		3,0		30,1	1,25	15	8,4	
Яйцо, шт			1,7	0,3	0,2			0,1		2,4			0,1	0,2	2,4				0,1		2,4	10,1	0,42	1 шт	30,0	
Сахар	17,0	12,0	12,0	24,0	15,0	19,0	15,0	8,5	12,0	10,0	15,0	15,0	15,0	26,6	12,0	15,0	15,8	12,6				271,5	11,31	30	37,7	
Кондитерские изделия										50,0												50,0	2,08	10	20,8	
Чай		1,0	1,0	1,0		1,0			1,0					1,0	1,0				1,0	1,0		9,0	0,38	1	37,5	
Какао	4,0			1,6						4,0	4,0					4,0			2,0			19,6	0,82	1	81,7	
Кофейный напиток								15,0													15,0	30,0	1,25	2	62,5	
Дрожжи хлебопекарные																								0,2		
Соль	0,3	1,3	1,1	0,3	0,8	0,3	1,1	1,3	1,3	0,5	0,7	0,8	0,8	0,5	0,5	0,7	0,8	0,4	0,9	0,5		14,8	0,62	3	20,6	
Специи		0,65		0,02			0,10	0,01	0,15				0,10	0,02								1,9	0,08	2	3,9	