

Выполнение натуральных норм школьных обедов для детей с 7 до 11 лет.

Сезон: осенний

Вариант № 2

20-дневное меню

без салатов

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	за 20 дн итого	ср за день	Сум норма, нетто	% вып.
Хлеб ржаной	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	20,0	25,0	25,0	25,0	25,0	520,0	21,7	80	27,1
Хлеб пшеничный	60,7	39,0	30,0	30,0	45,0	45,0	45,0	45,0	30,0	45,0	45,0	36,4	45,0	45,0	30,0	45,0	32,8	30,0	49,4	29,0	802,3	33,4	150	22,3
Мука пшеничная	4,0	4,5	3,3	4,0	4,0			5,1	4,0	3,3	3,3	4,0	4,5		3,3		4,5		3,4	16,5	71,7	3,0	15	19,9
Крупа	49,5	61,0	60,0	11,0	4,0	55,0	61,0	4,0	60,0	27,0	8,0	19,0		65,0		61,0	4,0	12,0	68,0		629,5	26,2	45	58,3
Макаронны				65,0						65,0	65,0				65,0		65,0				325,0	13,5	15	90,3
Картофель	20,0	64,0	40,0	12,8	187,5	64,0	24,0	188,0	24,0		27,0	165,0	129,4	40,0		60,0	50,0	151,2	27,0	116,6	1390,5	57,9	187	31,0
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	169,8	115,5	89,8	152,3	117,3	107,0	125,0	31,0	132,5	110,4	83,7	123,0	147,3	76,0	133,6	97,9	102,3	116,7	117,7	249,3	2398,0	99,9	280	35,7
Фрукты (плоды) свежие			20,0	25,0		30,0	25,0	25,0		25,0	35,0		40,0	20,0		20,0	20,0	15,0		20,0	320,0	13,3	185	7,2
Сухофрукты					17,0														17,0		34,0	1,4	15	9,4
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		58,5	100,0	69,8		24,8	24,8	24,8	24,8	100,0	24,8	24,8	66,3		124,8	20,0	58,6	100,0	24,8		871,6	36,3	70	51,9
Субпродукты (печень, язык, сердце)																								30
Птица	67,2	50,4		50,0	19,5	126,0	135,0			19,5	81,3		52,5	135,0		132,0	33,8	19,5		84,0	1005,7	41,9	35	119,7
Рыба-филе			30,0		105,0				105,0			105,0		20,0					80,0		445,0	18,5	58	32,0
Молоко	28,0	9,0						23,0				23,0	6,4						13,5	59,0	161,9	6,7	300	2,2
Кисломолочные продукты																								150
Творог																								50
Сыр					11,0			15,0	11,0			9,0	10,0	4,9			11,3		6,3		78,5	3,3	10	32,7
Сметана				10,0		13,0	16,5	10,0				9,0	10,0	2,9	10,0	18,0	16,7				116,1	4,8	10	48,4
Масло сливочное	11,0	5,0	7,0	10,8	5,0	5,0	10,5	11,0	5,0	5,0	10,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0		10,4	7,5	127,2	5,3	30	17,7	
Масло растительное	7,0	9,2	10,3	3,8	11,8	9,1	7,5	6,9	8,8	6,8	3,3	8,3	10,6	2,5	9,8	4,7	4,8	13,0	8,8	6,8	153,8	6,4	15	42,7
Яйцо, шт								1,0				0,1	1,2				0,2		0,1		2,6	0,1	1 шт	10,0
Сахар		1,0	15,0	17,9	18,0	15,0	16,0	15,0	2,3	17,0	16,6		18,0	15,0	1,0	15,0	15,0		18,0	15,5	231,3	9,6	30	32,1
Кондитерские изделия																								10
Чай																								1
Какао																								1
Кофейный напиток																								2
Дрожжи хлебопекарные																								0,2
Соль	2,6	1,6	1,3	1,6	1,7	1,1	1,6	1,6	1,3	1,3	1,5	1,3	2,2	1,4	1,6	1,9	1,4	1,4	1,6	1,2	31,2	1,3	3	43,3
Специи	0,3	0,2	0,1	0,2	0,5	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,6	0,1	0,2	0,1	0,2	0,6	0,1	0,4	0,3	0,0	4,9	0,2	2	10,2