

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	120	80	96	80	90	80	80	93	89	80	98	866	87	-33	72	5,3	1,1	34,7	170,8
Хлеб пшеничный	200	90	109	119	122	110	110	110	101	100	158	1129	113	-87	56	9,2	1,5	92,8	420,8
Мука пшеничная	20	4,7	2,2	5,3	56,3		4,2	12,4	2,3	5,3	55,6	148,3	14,8	-5,2	74	1,5	0,2	10,1	48,1
Крупа (злаки), бобовые	50	45,6	29,5	6,1	71	104,4	44,4		65,9	68,8	20	455,7	45,6	-4,4	91	5,4	1,0	31,6	156,3
Макаронные изделия	20		59,8					59,6			58,2	177,6	17,8	-2,2	89	1,9	0,2	12,1	58,2
Картофель	187	50	30	228,9	216,8	50	178,9		255	112,5	114	1236,1	123,6	-63,4	66	2,4	0,5	19,6	92,3
Овощи разные, зелень	320	396,8	172,4	193,5	240,9	169,5	156,2	419,1	181	187,5	176,9	2293,8	229,4	-90,6	72	3,5	1,0	13,4	80,5
Фрукты свежие	185	100	100	127	100	22		145	167	100	120	981	98	-87	53	0,6	0,3	8,7	43,4
Фрукты сухие	20	18		20	18					30		86	8,6	-11,4	43	0,3	0,1	3,4	17,7
Соки фруктовые (овощные)	200	220	200			200	200		220		180	1220	122	-78	61	0,4	0,1	14,4	60,6
Мясо	78	94,8	19,4	17	102,4	18,3	19,4	82,8	55,3	97,9	17	524,3	52,4	-25,6	67	9,5	8,1		110,9
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40						89					89	9	-31	22	1,5	0,3		10,9
Птица	53			75		134					74	283	28,3	-24,7	53	5,0	5,1		65,3
Рыба	77	31,3	59,4		37,1				113		100	340,8	34,1	-42,9	44	3,8	0,2		17,2
Молоко, молочная и кисломолочная продукция	350	323	459	425	365	219	448	350	100	340	276	3305	331	-19	99	10,7	8,2	22,2	210,0
Творог	60		22	92				22		90		226	23	-37	38	4,4	2,4	5,4	61,4
Сыр	15	15		15		10		15			39,3	94,3	9,4	-5,6	63	2,1	2,7		33,6
Сметана	10		7,6	12,3	12,3		13,4	16,1	11,3	15,4	10,5	98,9	9,9	-0,1	99	0,3	1,8	0,4	24,0
Масло сливочное	35	20,6	23,2	22,1	15	20,1	29,4	21,9	21,3	29,8	22,6	226	22,6	-12,4	65	0,1	18,2	0,2	165,1
Масло растительное	18	12	24	13	30,4	9	17,2	15	16	2,5	21,8	160,9	16,1	-1,9	89		15,8		141,2
Яйцо	40			3,9	2,4					6,1	2,4	14,8	1,5	-38,5	4	0,2	0,2		2,3
Сахарный песок	35	34,8	21,8	33,3	26,9	29,3	22,3	35,7	23,5	31,9	13,4	272,9	27,3	-7,7	78			26,5	105,8
Кондитерские изделия	15	30			20	30			50			130	13	-2	87	0,5	0,5	9,7	45,5
Чай	2			0,5		0,5	0,6		0,5		0,6	2,7	0,3	-1,7	14	0,1		0,1	0,7
Какао	1,2		3,6							3,6		7,2	0,7	-0,5	60	0,2	0,1	0,1	2,0
Кофейный напиток	2	4,5			5			5				14,5	1,5	-0,5	73	0,2		0,8	3,6
Дрожжи	0,3				0,6						0,6	1,2	0,1	-0,2	40				0,2
Крахмал	4			9		10		9				28	3	-1	70			2,1	8,5
Соль	5	3	4,1	4,6	7,2	4,5	3,9	4,8	4,6	4,2	5,3	46,2	4,6	-0,4	92				
Специи	2													-2	0				
																69,1	69,6	308,3	2 156,9