

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	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г
Хлеб ржаной	79,2	66,6	90	90	90	90	50	90	90	90	66,4	813	81,3	2,1	103	5,3	0,7	34,5
Хлеб пшеничный	132	120	134,4	153,8	120	136,1	129,4	90	153,4	120	156,2	1313,3	131,3	-0,7	99	9,6	3,3	63,8
Мука пшеничная	13,2	59,1	6	8,1	1,8	1,8	51,7	1,8		9	3,6	142,9	14,3	1,1	108	1,5	0,2	9,7
Крахмал	2,64				10						10	20	2	-0,64	76			1,5
Крупа (злаки), бобовые	33		131,9		63,5	32		6	22,6	79,9	20	355,9	35,6	2,6	108	4,6	0,7	29,2
Макаронные изделия	13,2			56					56		12	124	12,4	-0,8	94	1,3	0,2	8,5
Картофель	123,4	195	56	214	60	202,6	195	86,4	210,2	60	127,2	1406,4	140,6	17,2	114	2,7	0,5	22,3
Овощи разные, зелень	211,2	215,3	232	243,6	355,4	182,7	239,8	263	242,2	208,7	223,8	2406,5	240,7	29,5	114	3,5	0,2	11,4
Фрукты свежие	122,1	410		210	100		260		16	207		1203	120,3	-1,8	99	1,5	0,5	19,6
Фрукты сухие	13,2		40				9	44,4			25	118,4	11,8	-1,4	90	0,1		2,2
Соки фруктовые (овощные)	132	200		200	60	200	200		200	200	60	1320	132		100	0,7	0,1	12,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)	26,4					125				125		250	25	-1,4	95	4,3	0,9	
Мясо	51,48	48,3	69,4		147,5		97,7	80,4	22,9		69,4	535,6	53,6	2,12	104	9,7	8,3	
Птица	34,98	144			60,3			144				348,3	34,8	-0,18	100	6,2	6,2	
Рыба	50,82			132,9		70,3			111,8	98,5	76,4	489,9	49	-1,82	96	8,4	1,4	
Кисломолочные продукты	118,8	33,3			250		233,3	150	250	220		1136,6	113,7	-5,1	96	2,8	2,3	4,0
Творог	39,6					187,5					187,5	375	37,5	-2,1	95	6,6	3,3	1,1
Сыр	9,9		16,7	33				15	35,3			100	10	0,1	101	2,3	2,9	
Сметана	6,6	10,9	6		6	7,5	9,5			15,6	7,5	63	6,3	-0,3	95	0,2	0,9	0,2
Масло сливочное	23,1	29,5	35,9	35,3	21	7,5	28,5	20,3	17,3	17	17	229,3	22,9	-0,2	99	0,1	18,5	0,2
Масло растительное	11,88	8,3	3	7,3	24,3	16,3	15,7	3	19	7,1	8	112	11,2	-0,68	94		11,0	
Яйцо	26,4		8		141	4			5	90	4	252	25,2	-1,2	95	3,1	2,8	0,2
Сахарный песок	23,1	33,9	41,1	10	15,6	18,4	38,3	10	25	10,3	14,6	217,2	21,7	-1,4	94			21,1
Кондитерские изделия	9,9	23	30				13	30				96	10	0,1	97	0,3	0,4	6,9
Чай	1,32	0,5	2		2	0,5		2		0,5	2,4	9,9	1	-0,32	75			0,1
Какао	0,79		4				4					8	0,8	0,01	101	0,2	0,1	0,1
Кофейный напиток	1,32			6					6			12	1,2	-0,12	91	0,1		0,6
Дрожжи	0,2	1					1					2	0,2		100			
Соль	3,3	2,4	1,8	4,1	4,3	2,3	2	1,1	2,8	2,7	2,4	25,9	2,6	-0,7	78			
молоко	231	54	372	287	74	272	264	313	248	102	259	2245	225	-6	97	6,4	6,8	12,6
																81,5	72,2	262,0

Энергетическая ценность, ккал
165,7
324,6
46,3
6,1
141,4
40,7
105,0
64,5
92,4
9,3
52,5
30,8
113,3
80,4
46,0
57,3
61,5
35,7
12,6
166,8
98,9
38,3
84,3
32,4
0,5
2,3
3,0
0,2
138,0
2 050,8