

12-18 лет

12-18 лет

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	72	70	75	80	75	60	80	70	80	50	80	720	72		100	4,8	0,6	30,5	146,8
Хлеб пшеничный	120	90	134	141	120	124	114	104	124	123	130	1204	120		100	8,9	0,7	57,4	271,0
Мука пшеничная	12	33,1	1,2	82,1	32	18,3	64,8	23,9	7,1	90,6	8,8	361,9	36,2	24,2	302	8,0	3,4	21,9	150,3
Крупа (злаки), бобовые	30		53,7	15	122,6	72,4	10,7	99,6	54,3		110,3	538,6	53,9	23,9	180	5,7	0,8	35,1	170,1
Макаронные изделия	12		74,4			67,3	10	64,2				215,9	21,6	9,6	180	2,3	0,3	14,8	70,8
Картофель	112,2	174,1	75	239,4	230	50	189,4	116	174,1	155,1	204,1	1607,2	160,7	48,5	143	3,2	0,7	25,4	120,1
Овощи разные, зелень	192	246,1	244,5	192,5	182,6	107,1	42,2	229,1	185	67,4	175	1671,5	167,2	-24,8	87	9,0	3,3	22,8	160,2
Фрукты свежие	111	200	100	100		100	100	100	100	222	100	1122	112	1	101	0,5	0,4	12,2	57,5
Фрукты сухие	12			20	20	20		40			20	120	12		100				
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200		200	200			400	1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,0
Мясо	46,8		49,3	47,7	79	50,9	130,2	93,8		42,5	29,6	523	52,3	5,5	112	13,5	9,6	11,7	186,8
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24				85,2							85,2	8,5	-15,5	36	1,5	0,3		10,5
Птица	31,8		110,4	75	47					94,6	46	373	37,3	5,5	117	6,6	6,7		86,1
Рыба	46,2	57,1		53,8					41,2			152,1	15,2	-31	33	2,4	0,1		10,6
Молоко	210	470	109	29	14	479	160	169	408	211	28	2077	208	-2	99	5,0	4,7	16,7	130,6
Кисломолочные продукты	108	200		220	220		220		220			1080	108		100	3,0	2,7	4,7	60,0
Творог	36	160				119	149	119	149			696	70	34	193	12,2	6,1	2,1	114,2
Сыр	9	20				20			20	30		90	9		100	2,1	2,7		32,8
Сметана	6	5		23,2	15,6		16,4		18,1	10	8	96,3	9,6	3,6	161	0,3	1,4	0,3	19,2
Масло сливочное	21	27,3	8,5	12,3	33,4	40,3	5,6	28,8	18,6	13,7	25,6	214,1	21,4	0,4	102	0,1	17,2	0,2	155,5
Масло растительное	10,8	28,6	27,7	23,7	21,9	5	13,7	27,3	15,5	10,4	19	192,8	19,3	8,5	179		18,9		169,2
Яйцо	24	99	45,6	11,5	5,8	8,8	52	14,1	4,3	13,8	40,3	295,2	29,5	5,5	123	9,7	6,3	11,9	142,9
Сахарный песок	21	22,9	20,6	25,8	10,8	42	20,7	25,2	33,7	20	15,5	237,2	23,7	2,7	113	6,4	3,2	34,8	193,6
Кондитерские изделия	9					30	80					110	11	2	122	0,8	0,9	8,2	44,3
Чай	1,2	2	2	2			2			4		12	1,2		100	0,2		0,5	2,9
Какао	0,72		4			4						8	0,8	0,08	111	0,2	0,1	0,1	2,3
Кофейный напиток	1,2					6			6			12	1,2		100	0,1		0,6	3,0
Дрожжи	0,18													-0,18	0				
Крахмал	2,4								24			24	2	-0,4	100			1,9	7,4
Соль	3	4,1	2,4	4,2	3	2,4	3,2	3,9	3,7	3,3	1,5	31,7	3,2	0,2	106	6,4	3,2	11,7	101,6
Специи	1,2													-1,2	0				
																113,5	94,4	337,3	2 670,3