



Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Плотность продукта			Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Витамины	Минеральные вещества										№ рецепта-примеч			
		ккал/г	г/г	г/г					Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг	Zn, мг	Se, мг		Si, мг	Cr, мг	Mn, мг
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	35	4,0	6,9	7,6	127,9	0,03	0,11	0,09	0,45	0,58	0,96	136,03	10,20	88,55	0,48	33,30	0,02	0,01	0,03	0,01	0,03	2008
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	200	16,7	36,1	3,2	413,8	0,09	0,27	0,46	2,31	3,42	0,29	127,60	7,10	261,99	3,24	273,94	33,43	0,97	0,04	0,04	2011	
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	100	0,2	0,0	5,3	21,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	20	0,1	0,0	1,0	4,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	20	0,2	0,2	0,5	40,0	0,04	0,07	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	200	27,5	45,1	48,2	716,0	0,24	0,57	0,41	2,52	3,52	0,72	323,29	24,33	442,57	6,86	691,74	28,99	0,10	0,04	0,04	2008	
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	0,17	0,29	0,09	0,00	0,04	14,00	20,00	28,00	1,00	280,00	2,00	0,00	0,00	0,00	2011	
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	200	4,0	5,4	20,5	95,2	0,07	0,52	0,23	1,34	0,15	0,01	29,00	32,00	42,44	0,97	334,87	4,72	0,02	0,01	0,01	2011	
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	100	15,0	17,2	3,6	224,0	0,02	1,44	0,00	2,62	0,00	0,10	20,50	19,06	43,46	6,34	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	100	3,8	0,7	8,7	174,7	0,15	12,49	0,34	0,28	0,00	0,11	60,14	30,15	102,25	1,44	818,95	10,25	0,04	0,04	0,04	2011	
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	200	0,0	0,0	0,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	50	4,9	0,4	20,1	142,1	0,30	0,00	0,00	1,39	0,00	0,03	15,80	18,80	60,40	1,20	27,40	0,00	0,01	0,01	0,01	2008	
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	50	4,0	0,9	20,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,09	10,00	11,40	52,20	2,40	81,00	2,30	0,00	0,00	0,00	2008	
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	500	32,9	29,0	121,4	887,0	0,50	43,90	0,40	7,17	0,24	0,41	147,20	128,40	428,90	3,50	2 070,57	27,09	0,12	0,01	0,01	2008	
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	100	28,2	7,2	0,8	182,0	0,68	16,00	0,12	0,40	0,00	0,00	50,00	34,00	214,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	200	6,2	5,5	8,9	124,2	0,07	1,34	0,00	0,00	0,00	0,37	29,00	30,00	209,00	0,00	321,20	0,00	0,04	0,00	0,00	2011	
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	100	0,4	0,4	9,0	47,0	0,03	10,00	0,07	0,03	0,00	0,02	10,00	0,00	11,00	2,20	270,00	2,00	0,01	0,01	0,01	2011	
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	20	1,5	0,1	0,0	47,5	0,03	0,00	0,00	0,24	0,00	0,01	4,90	6,90	16,90	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	440	36,2	14,2	30,4	480,7	0,27	23,54	0,16	1,42	0,20	0,40	342,00	75,40	445,00	4,60	625,00	2,00	0,00	0,00	0,00	2008	
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	56,5	88,2	200,1	999,7	0,90	103,97	1,27	12,40	0,24	1,54	813,10	273,27	1 271,30	20,24	3 300,23	84,66	0,27	0,00	0,00	0,00	2008	

2 день

Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Плотность продукта			Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Витамины	Минеральные вещества										№ рецепта-примеч		
		ккал/г	г/г	г/г					Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг	Zn, мг	Se, мг		Si, мг	Cr, мг
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	100	1,4	6,1	6,0	87,5	0,02	4,38	0,00	2,14	0,00	0,00	20,42	17,20	37,20	1,07	223,07	4,40	0,01	0,03	0,03	2011
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	100	4,5	13,5	11,7	221,5	0,03	1,44	0,00	4,01	0,00	0,00	14,40	18,20	93,40	1,25	225,10	4,20	0,03	0,00	0,00	2008
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	100	6,5	7,6	41,3	280,4	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,09	28,90	12,10	40,42	1,10	79,80	0,31	0,01	0,01	0,01	2011
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	200	1,0	0,2	19,0	80,8	0,02	1,60	0,00	0,20	0,00	0,00	12,00	7,20	12,00	2,00	240,00	2,40	0,00	0,00	0,00	2011
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	23	1,0	0,2	12,4	52,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	1,70	0,20	21,00	0,50	30,25	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	55	1,7	0,2	10,4	51,6	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,20	21,70	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	490	27,4	29,7	102,8	783,4	0,24	7,40	0,00	8,24	0,18	0,17	54,64	66,16	235,40	7,57	823,29	12,14	0,00	0,00	0,00	2008
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	100	1,4	6,9	6,8	103,4	0,02	5,03	0,41	2,95	0,00	0,00	31,50	20,40	41,74	0,70	324,00	3,20	0,00	0,00	0,00	2011
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	200	2,1	6,7	13,1	116,9	0,02	16,20	0,23	2,20	0,00	0,00	51,13	27,10	51,90	1,20	329,00	6,30	0,00	0,00	0,00	2011
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	200	20,7	26,0	38,2	427,5	0,09	2,40	0,00	4,99	0,00	0,00	58,90	44,41	220,00	2,12	329,24	7,80	0,04	0,00	0,00	2011
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	200	0,0	0,0	10,5	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,20	8,20	14,00	1,48	50,51	0,20	0,00	0,00	0,00	2011
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	50	4,6	20,1	4,4	142,1	0,10	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	13,00	11,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,01	0,01	2008
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	60	4,6	0,2	20,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,80	11,40	52,20	2,40	81,00	3,50	0,00	0,00	0,00	2008
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	600	23,4	40,2	124,4	986,2	0,40	16,51	0,90	12,24	0,00	0,34	140,50	132,80	430,30	9,20	1 258,77	24,74	0,20	0,00	0,00	2008
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	150	11,7	10,4	7,7	175,4	0,09	2,71	0,66	4,82	0,00	0,00	49,70	49,20	170,40	1,02	472,88	703,17	0,40	0,01	0,01	2008
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	200	5,0	4,9	9,2	154,0	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	10,00	0,00	0,00	0,00	2011
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	100	3,6	0,0	15,4	72,0	0,00	6,00	0,01	0,00	0,00	0,00	30,00	11,90	22,00	1,00	255,00	6,90	0,01	0,00	0,00	2011
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	25	1,5	0,2	12,5	59,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	6,20	21,00	0,50	42,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	440	19,8	14,4	44,3	411,4	0,24	9,70	0,69	12,1	0,00	0,34	235,20	86,40	303,00	2,88	971,00	151,01	0,47	0,00	0,00	2008
СЫРНЫЙ С СУПКОМ	749	86,3	271,1	2 170,0	0,87	38,90	1,24	28,90	0,12	0,80	501,60	239,20	1 029,87	19,44	2 082,90	944,89	0,70	0,00	0,00	0,00	2008











ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	Месяцы										Факт. за 10 дн., г	Факт. за День, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной	72	80	85	75	60	84	60	75	60	80	60	719	72		100	4,8	0,6	30,4	146,5
Хлеб пшеничный	120	115	110	146	135	115	140	85	117	137	99	1189	120		100	9,0	0,7	57,3	271,0
Мука	12	22	9,5	3,5	1,2	6,5	4,3	3	53,7	22,7	13,9	140,3	14	2	117	1,5	0,2	9,5	45,4
Крупа (злаки), бобовые	30		52,5	49,3	67,3	99,9	39,3	94,9	37,7	47,4	73,4	561,7	56,2	26,2	187	5,8	1,0	36,1	176,3
Макаронные изделия	12		60,6			60,6	10	60,6				191,8	19,2	7,2	160	2,1	0,3	13,1	62,9
Картофель	112,2	204,1	61	304,2	229,1	50	189,4	111	178,4	155,2	174,1	1656,5	165,7	53,5	149	3,2	0,7	26,2	123,7
Овощи разные, зелень	192	142	345,1	158,5	252,3	218,2	138,3	204,5	132,3	309,4	256,3	2166,9	216,7	24,7	113	3,3	2,8	14,9	100,6
Фрукты свежие	111	200	100	100	100	100	100	200	200	100	100	1300	130	19	117	1,0	0,5	14,9	71,8
Фрукты суше	12	20		20		20	20					100	10	-2	83				
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,0
Мясо	46,8	79	44,3	70,4	51,8	50,9	90,4	51,8		61,3	44,3	544,2	54,4	7,6	116	9,8	8,7		117,1
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24			74								74	7,4	-16,6	31	1,3	0,3		9,1
Птица	31,8	144	96		158,4	47		75		94,6	46	661	66,1	34,3	208	11,7	11,8		152,6
Рыба	46,2		68,4	48,9		51,5	94,5	49,1		61,8	374,2	37,4	37,4	-8,8	81	5,8	0,3		26,1
Молоко	210	80	200	112	290	134	243	210	160	252	134	1815	182	-28	86	5,0	4,4	9,9	99,4
Кисломолочные продукты	108	220					220	200		220	1080	108	108		100	3,1	2,7	4,7	59,3
Творог	36							187				187	19	-17	52	3,3	1,6	0,5	30,6
Сыр	9	15		15			15		3,6			48,6	4,9	-4,1	54	1,1	1,4		17,7
Сметана	6		5	11,5	7	12		7	32,8		23,7	99	9,9	3,9	165	0,3	1,5	0,3	19,8
Масло сливочное	21	37,5	8,5	22,4	37,3	37,6	27,7	19,9	9,3	36,7	17,4	254,3	25,4	4,4	121	0,1	20,4	0,2	184,9
Масло растительное	10,8	7,5	48,1	19,3	13,8	27,3	13,3	22,8	17,8	17,4	34,3	219,6	22	11,2	203		21,5		192,7
Яйца	24	144,7		2,4	144,9		53,1	5,6	5,5	148,6	2,8	507,6	50,8	26,8	212	6,3	5,7	0,3	77,3
Сахарный песок	21	20	14,4	36,8	10,6	27,2	28,2	1,6	35,7	10,6	27,9	213	21,3	0,3	101		20,7		82,6
Кондитерские изделия	9			30				50			20	100	10	1	111	0,6	0,6	7,5	37,6
Чай	1,2	2	2	4	2			2				12	1,2		100			0,5	2,9
Какао	0,72										7,2	7,2	0,7	-0,02	100		0,1	0,1	2,0
Кофейный напиток	1,2											12	1,2		100			0,6	3,0
Дрожжи	0,18								0,4			0,4	0,4	-0,18	0				
Крахмал	2,4								24			24	2,4		100			1,9	7,4
Соль	3	5,6	1,9	1,3	4,8	2,9	3,7	2,8	5,9	2,3	4,8	36	3,6	0,6	120				
Специи	1,2													-1,2	0				
																80,2	87,9	261,4	2170,3