

УТВЕРЖДАЮ



ИП Орлов А.О. Орлов

**14-дневное меню летнего лагеря дневного пребывания в общеобразовательных учреждениях
системы Управления образования муниципального образования Крымский район**

(возрастная группа 7-11 лет)

Крымск 2023 г.

СОГЛАСОВАНО



Директор В.Б. Тимченко

« 07 » августа 2023 г.

5. ДАННЫЕ

Table with columns: Group name, Mass (kg), Height (cm), Blood pressure (mmHg), Heart rate (b/min), and various physical measurements. Includes a section for 'ОБЪЕМ' and a summary table at the bottom.

5. ДАННЫЕ

Table with columns: Group name, Mass (kg), Height (cm), Blood pressure (mmHg), Heart rate (b/min), and various physical measurements. Includes a section for 'ОБЪЕМ' and a summary table at the bottom.

6. ДАННЫЕ

Table with columns: Group name, Mass (kg), Height (cm), Blood pressure (mmHg), Heart rate (b/min), and various physical measurements. Includes a section for 'ОБЪЕМ' and a summary table at the bottom.

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерго-тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	48	30	50	68	54	50	45	50	40	40	50	55	50	50	40	672	48	100	100	3,2	0,4	20,3	97,5
Хлеб пшеничный	90	90	50	70	129	60	109	100	50	110	90	107	88	100	110	1289	90	100	6,6	0,5	44,1	206,3	
Мука	9	96,8	22,8	28,1	2,3	21,1	25,7	8,5	24,5		16,9	22,3	4	2,3	26,3	304,6	21,8	242	2,2	0,3	14,8	70,5	
Крупа (пшениц), бобовые	27	66,7			12	40	75,7	39,5		20	86,7	12	80,8	40,8		483,3	34,6	128	3,4	0,6	22,6	109,6	
Макаронные изделия	8				62,3					18		45				126,3	9	100	0,8	0,1	5,9	28,0	
Картофель	112,2	51,5	165	133	21	82	71	191	92	165	204,1	76	200	200	155	1636,6	116,9	104	2,3	0,5	18,4	89,8	
Свояци дачные, зелень	188	125,3	149,2	476,4	171,3	123,9	89,3	86,1	187,8	116,8	110	103	174,7	169,1	163,4	2200,3	169,3	97	2,4	0,1	9,2	49,7	
Фрукты свежие	111	136	130	110	110	110	117	117	137	110	110	110	126	110	110	1642	117	108	0,7	0,3	10,5	52,9	
Фрукты сухие	9		20		20	20	20				29,5		20		20	139	9,9	110			0,9	3,7	
Соевые продукты (сояшое)	120	200		200		200		200	200	200				200		1600	114	95	0,6	0,1	11,5	48,1	
Мясо	42		79		60,9		72,7			80,2						552,5	39,5	94	6,9	6,9		89,7	
Суджук(шты (печень, язык, сеудце)	18																	0					
Птица	21	96		80,6		82,2			82,2		98			101,3		538,3	30,5	183	6,8	6,9		66,8	
Рыба	34,8			133,1				76,1							133,1	341,3	24,4	70	3,8	0,2		17,0	
Молоко	180	160	188	24	200	95	106	86	160	100	295	188	100	206	238	2155	154	95	3,7	3,5	12,9	86,6	
Кефир(молочные продукты)	90		200	200		200				200						800	57	63	1,6	1,4	2,4	30,8	
Творог	30		149				65		148		184				170	717	51	21	171	8,9	4,5	1,5	83,9
Сыр	6	20			15			23,2		15				20		69,2	6,7	111	1,5	2,0		24,2	
Сметана	6		20,2		12,5		7,5	15,9			15,5	23		12,5		107,1	7,7	126	0,2	1,1	0,3	15,3	
Масло сливочное	18	22,5	15,8	25,8	20,1	9,5	16,3	26,7	9,4	6,6	9,5	21,7	19,9	34,4	17,3	284,6	18,2	101	0,1	1,1	0,3	15,3	
Масло растительное	9	30,3	14,6	20,1	14,1	16,6	18,1	22,5	16,6	16,6	18,4	6,2	26,3	9,8	20	248,4	17,8	188		14,8	0,2	132,6	
Яйцо	24	5	11	5,8	1,1	45,6	10,4	11			45,6	13,6			47,1	195,4	14	58	1,7	1,8	0,1	21,4	
Сладкий песок	18	18,3	20,4	5,4	24	4,8	28,6	20,7	28,9	1,2	18,4	27	19,6	18,2	19,5	231,9	18	100			17,9	88,8	
Кондитерские изделия	6						50									100	7	1	119	0,6	0,5	6,3	28,0
Чай	0,6	1						1								5	0,4	60	0,1	0,1	0,1	0,9	
Какао	0,6															8,4	0,6	100	0,1	0,1	0,1	1,7	
Кофейный напиток	1,2									8,5						17	1,2	101	0,1			3,0	
Дрожжи	0,12	0,9								0,9						1,8	0,12	100			0,6	0,2	
Крахмал	1,8										25,2					25,2	1,8	100			1,2	4,9	
Соль	1,8	0,2	2,6	1,9	1,2	1,9	2,1	2	1	0,4	1,8	2	3,2	2,2	2,7	25,5	1,8	100					
Специи	1,2																	0					
																				68,6	63,7	200,6	1 623,6