

Выборка с 11 до 17 лет Завтрак + обед 2020 год

Наименование продукта/ день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Итого за 24 дней	Итого на 1 чел в день	Норма по СанПи ну	Норма на 1 чел в день по СанПи н	
Молоко сгущеное			15		20							26			21					11,9					93,9	3,91			
Йогурт												125																	
Молоко	199	110		125	214	277		139	282	195	193,5	142	276	60	148		351,5	117	295,5	149	29	136	173,5	163	3775	157,29			
Итого молочная прод	199	110	15	125	234	277	0	139	282	195	193,5	293	276	60	169	0	351,5	117	295,5	160,9	29	136	173,5	163	3993,9	166,41	6912	288	
Печень говяжья																					86				86	3,58			
Говядина	43				72,1		79		28,5		60			59	74	28,5	80					64		74	662,1	27,59			
Итого мясная прод.	43	0	0	0	72,1	0	79	0	28,5	0	60	0	0	59	74	28,5	80	0	86	64	0	74	748,1	31,17	1238,4	51,6			
Творог			135		29				18,5		55				106				37	114			37		531,5	22,15			
Сырок творожной																									0	0,00			
Итого творог,сырок	0	0	135	0	29	0	0	0	18,5	0	55	0	0	0	106	0	0	0	37	114	0	0	37	0	531,5	22,15	864	36	
Сметана					4			26,9	15		24,4	12,5		6			12	7,5			12		10		130,3	5,43	144	6	
Картофель	315	306,5	18	72	255	15	143	380	72	327	35	107	255	72	292	244	143	183	107	29	292	452	143	220	4185,5	174,40	3600	150	
Голень куриная																									0	0,00			
Грудка куриная			125	114	36		198		165		98			152		196		85		106	142	39,6	89		1545,4	64,39			
Итого курицы	0	0	125	114	36	0	198	0	165	0	98	0	0	152	0	196	0	85	0	106	142	39,6	89	0	1545,4	64,39	864	36	
Консерва "Сайра"							25																		25	1,04			
Рыба с/м Сайда																							32		32	1,33			
Рыба с/м Минтай	126	156			113			113		138			85					113				126		96	1066	44,42			
Итого рыба, продукт	126	156	0	0	113	0	25	113	0	138	0	0	85	0	0	0	0	113	0	0	0	126	32	96	1123	46,79	1152	48	
Колбасы, те изделия																													
Яйцо	17	103,5	8	8	17	3			7,5	102	34,5	2,5	3,5	152	6				2	9,5	7	20	17	9,5	10	539,5	22,48	576	24
Томатная паста																									0	0,00			
Капуста св.	34,5	25	41	256	38	25	228	19	25			145	79	110		257	19	336		25	239		131	137	2169,5	90,40			
Капуста кваш.		10,5										72													82,5	3,44			
Огурец соленый	45	22,5										45		56								36	40		244,5	10,19			
Морковь	13	89	102	41	13	19	42	13	13	101	27	28	26	39	50,5	31,5	16	45	16	56	26	15,5	45	53	920	38,33			
Лук репч	7	38,7	40	39	12	24	30	48	35	25	24	31	38	19	12	39	12	46	24	12	20	26	26	32	659,7	27,49			
Помидор св.															34										34	1,42			

Масло растительное	11,5	17,5	11	13	5	10	13,5	17,2	12	10	6,8	14,5	14	9	12,5	19	5	25	8,3	9	16	9,5	11,3	19	299,6	12,48	259,2	10,8
Соль	5	5,9	3	3,05	4	4,3	2,8	4	4	5	5,2	2,8	4,9	3	3,8	2,4	4	4,1	5	3,6	4,2	3,5	4	5,5	97,05	4,04	100,8	4,2
Кисель																									0	0,00		
Какао-порошок	2,16			2,16				2,16		2,16					2,16		2,16				2,16			2,16	17,28	0,72	17,28	0,72
Кофейный напиток					4				4		4		4				4								20	0,83		
Сахар	30	20	50	40	41	29,5	19,5	33	37,6	30	45,5	33	25	30	44	35	35	37,5	39	34,5	39	30	39	36	833,1	34,71	648	27
Крахмал	8			10											8								10		36	1,50		
Лавр. лист.			0,16																						0,16	0,01		
																									0	0,00		
Кислота лимонная			0,2					0,17				0,1	0,2	0,1	0,1	0,35	0,2	0,3	0,1	0,5	0,2		0,1	0,5	3,12	0,13		
Сок натуральный		200		60			200						200							200	60				920	38,33	2880	120
Курага			20				10									9							20		59	2,46		
Сухофрукты					20						20			20			20	20			20				120	5,00		
Чернослив																9									9	0,38		
Изюм							10									10						10			30	1,25		
Итого сухофрукты	0	0	20	0	20	0	20	0	0	0	20	0	0	20	0	0	28	20	20	0	20	10	0	20	218	9,08	288	12

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24

24