

Алгоритм виконання норм харчування за

по меню на

період 2024 р

Найменування продукту	Норма		1 тиждень		2 тиждень		3 тиждень		4 тиждень		місяць		Кількість порцій молочних продуктів за місяць		
	К-сть порцій в місяць	Об'єм порцій	Всього об'єм порцій за 1 тиждень	Кількість порцій за 1 тиждень	Всього об'єм порцій за 2 тиждень	Кількість порцій за 2 тиждень	Всього об'єм порцій за 3 тиждень	Кількість порцій за 3 тиждень	Всього об'єм порцій за 4 тиждень	Кількість порцій за 4 тиждень	Всього об'єм порцій за місяць	Кількість порцій за місяць			
Овочі різні	60	3600	876	15	877	15	809	15	850	15	0,2562	0,60	Кількість порцій молочних продуктів за місяць		
	60	4800	1176	15	1174	15	1148	15	1160	15	0,4168	0,60			
Фрукти, ягоди	40	2400	540	14	540	14	580	10	590	10	0,2150	0,48	Кількість порцій молочних продуктів за місяць		
	40	3200	780	14	720	14	760	10	780	10	0,3010	0,48			
Крупя, бобові, макаронні	60	4800	1159	14	1111	14	1044	13	1161	14	0,04925	0,05	Кількість порцій молочних продуктів за місяць		
	60	6000	1380	14	1380	14	1390	13	1263	14	0,5413	0,55			
Молочні продукти	40 (на сніданок, вечерю)	Молоко 2,5%	150	803	8	457	7	736	8	926	7	0,3322	0,030	Кількість порцій молочних продуктів за місяць	
		200	7042	8	945	7	926	8	1170	7	0,4013	0,030			
		Йогурт, кефір 2,5%	100	-	-	100	1	-	-	100	1	0,020	0,02		
		125	-	-	110	1	-	-	115	1	0,0215	0,02			
		Сир кисломолочний	100	165	2	180	2	120	2	135	2	0,0620	0,08		
		125	205	2	225	2	150	2	165	2	0,0795	0,08			
	8 (на обід)	Сир твердий	10	20	3	8	2	9	3	16	3	0,053	0,011		Кількість порцій молочних продуктів за місяць
		15	28	3	13	2	20	3	25	3	0,086	0,011			
		Сметана	15	30	5	42	4	29	4	19	4	0,0120	0,011		
		25	38	5	51	4	34	4	27	4	0,0151	0,011			
8 (на обід)	Сир твердий	10	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	Кількість порцій молочних продуктів за місяць		
	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0			
	Сметана	15	20	5	20	5	21	5	20	5	0,081	0,020			
Картопля	16	1280	335	7	320	4	330	5	335	6	0,01320	0,021	Кількість порцій молочних продуктів за місяць		
	16	1600	435	7	400	4	410	5	430	6	0,01675	0,021			
Свинина	4	180	45	1	45	1	45	1	45	1	0,0180	0,04	Кількість порцій молочних продуктів за місяць		
	4	240	60	1	60	1	60	1	60	1	0,0240	0,04			
Яловичина	4	180	45	1	45	1	45	1	45	1	0,0180	0,04	Кількість порцій молочних продуктів за місяць		
	4	240	60	1	60	1	60	1	60	1	0,0240	0,04			
Курятина	24	1080	275	6	270	6	260	6	260	6	0,0165	0,021	Кількість порцій молочних продуктів за місяць		
	24	1440	365	6	360	6	320	6	340	6	0,01385	0,021			
Риба морожена	8	320	80	2	80	2	80	2	80	2	0,0320	0,08	Кількість порцій молочних продуктів за місяць		
	8	480	120	2	120	2	120	2	120	2	0,0480	0,08			
Масло вершкове	60	120	30	15	30	15	29	15	30	15	0,0190	0,60	Кількість порцій молочних продуктів за місяць		
	60	150	37,5	15	37,5	15	37	15	37	15	0,0327	0,60			
Олія	60	240	55,5	15	52	15	51	15	57	15	0,02155	0,60	Кількість порцій молочних продуктів за місяць		
	60	240	62,0	15	62,5	15	60,3	15	69,5	15	0,02615	0,60			
Цукор	60	450	84	10	80	10	80	8	76	10	0,0320	0,38	Кількість порцій молочних продуктів за місяць		
	60	450	112	11	99	10	94	8	95	10	0,0400	0,38			
Яйце шт	8	400	100	2	100	2	100	2	100	2	0,0400	0,08	Кількість порцій молочних продуктів за місяць		
	8	400	100	2	100	2	100	2	100	2	0,0400	0,08			
Соки	8	960	240	2	250	2	240	2	240	2	0,0970	0,08	Кількість порцій молочних продуктів за місяць		
	8	1440	360	2	370	2	360	2	360	2	0,01450	0,08			
Сухофрукти	12	240	40	4	32	2	57	4	54	6	0,0183	0,16	Кількість порцій молочних продуктів за місяць		
	12	300	46	4	37	2	70	4	80	6	0,0233	0,16			
Хліб різний	40	1200	300	10	270	9	300	10	300	10	0,01170	0,39	Кількість порцій молочних продуктів за місяць		
	40	1200	300	10	270	9	300	10	300	10	0,01170	0,39			
Какао	8	40	7	2	7	2	10	2	2	1	0,026	0,07	Кількість порцій молочних продуктів за місяць		
	8	40	8,5	2	8,5	2	12	2	2,5	1	0,0315	0,07			
Чай	8	1,6	94	2	94	2	94	2	94	2	0,0315	0,08	Кількість порцій молочних продуктів за місяць		
	8	2,4	96	2	96	2	96	2	96	2	0,024	0,08			