

Алгоритм виконання норм харчування за 2 тиждів по меню на 2 тижні період 2024 р

Найменування продукту	Норма		1 тиждень		2 тиждень		3 тиждень		4 тиждень		місяць		Кількість порцій в 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	900	15	806	15	900	15	900	15	3815	60	Кількість порцій в місяць	
	60	4800	1204	15	1101	15	1200	15	1190	15	41430	60		
Фрукти, ягоди	40	2400	600	10	600	10	60	10	600	10	2400	40	Кількість порцій в місяць	
	40	3200	800	10	800	10	800	10	800	10	3200	40		
Круп., макаронні	60	4800	1030	14	1100	15	1170	15	1170	14	4470	58	Кількість порцій в місяць	
	60	6000	1200	14	1410	15	1290	15	1440	14	5340	58		
Молочні продукти	40 (на сніданок + вечерю)	Молоко 2.5%	150	875	8	715	7	794	7	745	8	3129	30	Кількість порцій в місяць
		200	1026	8	993	7	967	7	913	8	3899	30		
		Йогурт, кефір 2.5%	100	—	—	100	1	100	1	100	1	300	30	
		125	—	—	100	1	117	1	130	1	317	31		
		Сир жирного молочий	100	180	2	160	2	130	2	110	2	580	18	
		125	235	2	195	2	170	2	140	2	740	18		
		Сир твердий	10	6	2	20	3	21	3	19	4	65	12	
		15	12	2	28	3	30	3	35	4	105	12		
	Сметана	15	31	4	25	4	21	3	21	4	98	15		
	25	36	4	33	4	30	3	28	4	127	15			
8 (на обід)	Сир жирний	10	—	—	—	—	—	—	—	—	0.0	0.0	Кількість порцій в місяць	
	15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.0	0.0		
	15	20	5	20	5	28	5	21	5	89	20			
25	25	5	25	5	32	5	29	5	111	20				
Картопля	16	1280	290	7	345	6	330	6	330	5	1295	24	Кількість порцій в місяць	
	16	1600	360	7	445	6	430	6	410	5	1645	24		
Свинина	4	180	45	1	45	1	45	1	45	1	180	4	Кількість порцій в місяць	
	4	240	60	1	60	1	60	1	60	1	240	4		
Яловичина	4	180	45	1	45	1	45	1	45	1	180	4	Кількість порцій в місяць	
	4	240	60	1	60	1	60	1	60	1	240	4		
Курятина	24	1080	222	5	270	6	225	5	225	5	942	21	Кількість порцій в місяць	
	24	1440	300	5	360	6	300	5	300	5	1260	21		
Риба морожена	8	320	80	2	80	2	80	2	80	2	320	8	Кількість порцій в місяць	
	8	480	120	2	120	2	120	2	120	2	480	8		
Масло вершкове	60	120	27.8	15	30.0	15	30	15	30	15	119.8	60	Кількість порцій в місяць	
	60	150	36.5	15	37.5	15	37.0	15	37.5	15	148.5	60		
Олія	60	240	54	15	59.5	15	56.2	15	52	15	212.7	60	Кількість порцій в місяць	
	60	240	63.5	15	59.5	15	69.5	15	62	15	274.5	60		
Цукор	60	450	81	10	80	11	70	10	85	8	318	39	Кількість порцій в місяць	
	60	450	100	10	105	14	90	10	99	8	394	42		
Яйце шт	8	400	100	2	100	2	100	2	100	2	400	8	Кількість порцій в місяць	
	8	400	100	2	100	2	100	2	100	2	400	8		
Соки	8	960	240	2	240	2	240	2	120	1	840	7	Кількість порцій в місяць	
	8	1440	360	2	360	2	360	2	180	1	1260	7		
Сухофрукти	12	240	42	2	40	4	40	3	57	3	179	12	Кількість порцій в місяць	
	12	300	45	2	46	4	60	3	70	4	221	12		
Хліб різний	40	1200	300	10	300	10	300	10	300	10	1200	40	Кількість порцій в місяць	
	40	1200	300	10	300	10	300	10	300	10	1200	40		
Какао	8	40	7	2	4	2	9	3	10	2	30	8	Кількість порцій в місяць	
	8	40	9	2	6	2	11	3	12	2	38	8		
Чай	8	1.6	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	1.6	8	Кількість порцій в місяць	
	8	2.4	0.6	2	0.6	2	0.6	2	0.6	2	2.4	8		