

Алгоритм виконання норм харчування за місяць по меню на *змішані* період 2025р

Місяць Найменування продуктів	Норма		1 тиждень		2 тиждень		3 тиждень		4 тиждень		місяць		Кількість порцій за місяць
	Кількість порцій	Об'єм порцій	Всього об'єм порцій за 1 тиждень	Кількість порцій за 1 тиждень	Всього об'єм порцій за 1 тиждень	Кількість порцій за 2 тиждень	Всього об'єм порцій за 1 тиждень	Кількість порцій за 3 тиждень	Всього об'єм порцій за 1 тиждень	Кількість порцій за 4 тиждень	Всього об'єм порцій за місяць	Кількість порцій за місяць	
Овочі різні (зелень)			885	15	777	15	898	15	888	15	3442	60	
			1197	15	1170	15	1130	15	1110	15	4607	60	
Фрукти, ягоди			500	10	600	10	580	10	600	10	2280	40	
			780	10	800	10	750	10	800	10	3130	40	
Крупи, бобові, макаронні вироби(каша)			1130	14	1154	14	1161	14	1170	14	4415	56	
			1400	14	1390	14	1383	14	1430	14	5603	56	
Молочні продукти	40 (на сніданок, вечерю)	Молоко 2,5%	930	8	653	6	673	7	700	4	2956	25	Кількість порцій за місяць
		Йогурт, кефір 2,5%	1135	8	832	6	850	7	978	4	3795	25	
		Сир кисломолочний	—	—	100	1	100	1	100	1	300	3	
		Сир твердий	180	2	170	2	150	2	130	2	630	8	
		Сир твердий	220	2	215	2	190	2	160	2	785	8	
		Сир твердий	8	2	20	3	21	3	24	4	73	14	
	8 (на обід)	Сметана	13	2	28	3	30	3	35	4	106	14	
		Сметана	33	4	25	4	29	4	26	4	113	16	
		Сметана	39	4	33	4	38	4	32	4	142	16	
		Сметана	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
Картопля			320	6	345	7	345	6	330	5	1340	24	
			390	6	445	7	400	6	410	5	1640	24	
Свинина			45	1	45	1	45	1	45	1	180	4	
			60	1	60	1	60	1	60	1	240	4	
Дловичина			45	1	45	1	45	1	45	1	180	4	
			60	1	60	1	60	1	60	1	240	4	
Курятина			222	5	225	5	225	5	240	6	942	21	
			360	5	300	5	300	5	360	6	1380	21	
Риба морожена			80	2	80	2	80	2	80	2	320	8	
			120	2	120	2	120	2	120	2	480	8	
Масло вершкове			30	15	30	15	30	15	30	15	120	60	
			37,5	15	37,5	15	37,5	15	37,5	15	150	60	
Олія			54	15	54,5	15	56	15	52	15	216,5	60	
			64,4	15	61,7	15	70	15	62	15	258,1	60	
Цукор			71	9	84	10	72	10	80	8	307	37	
			88	9	102	10	87	10	96	8	373	37	
Яйце шт			100	2	100	2	100	2	100	2	400	8	
			100	2	100	2	100	2	100	2	400	8	
Соки			120	1	240	2	240	2	240	2	960	8	
			360	1	360	2	360	2	360	2	1440	8	
Хліб різний			32	2	40	4	27	3	37	4	136	13	
			37	2	46	4	44	3	44	4	171	13	
Какао			300	10	300	10	300	10	300	10	1200	40	
			300	10	300	10	300	10	300	10	1200	40	
Чай			10	2	4	2	9	3	10	2	33	9	
			12	2	5	2	11	3	12	2	40	9	
Чай			94	2	94	2	94	2	94	2	16	8	
			96	2	96	2	96	2	96	2	2,3	8	