

**Таблица выполнения среднесуточных норм питания обучающихся (возрастная категория старше11 лет)
Приложение к примерному десятидневному меню МАОУ "СОШ №108" ИП Орлова С.В.**

| Наименование продуктов | реком. норма | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | Среднее за 10 дней |
|------------------------|--------------|--------|---------|---------|--------|-----------|--------|-----------|-----------|---------|-----------|--------------------|
| Хлеб ржаной | 60 | 60 | 60 | 80 | 40 | 100 | 40 | 80 | 40 | 40 | 60 | 60,0 |
| Хлеб пшенич. | 100 | 100 | 91,16 | 90 | 120 | 98,56 | 100 | 100 | 110 | 100 | 100 | 101,0 |
| Мука пшеничная | 10 | 3,44 | 6,72 | 0,87 | 3,9 | 36,5 | | 13,05 | 27,25 | 30,2 | 5 | 12,7 |
| Крупы, бобовые | 25 | 21,25 | | 74,8 | 8 | 27,5 | 32 | 16 | 38,91 | 0 | | 21,8 |
| Макарон. изделия | 10 | 34 | 10 | | | 34,79 | | | 0 | | | 7,9 |
| Картофель | 94 | 50 | 243 | 139 | 20 | 80 | 104,25 | 253 | | | 154,5 | 104,4 |
| Овощи свеж. зелень | 160 | 262 | 345,7 | 261 | 249,5 | 253,76 | 346 | 120,3 | 234,5 | 377 | 104,57 | 255,4 |
| Фрукты свежие | 92,5 | 100 | 20 | 200 | 120 | 170 | 207 | 150 | 150 | 130 | 207 | 145,4 |
| Фрукты сухие | 10 | 20 | | | | 20 | 52 | | | 54,25 | | 14,6 |
| Соки | 100 | | 200 | 200 | 200 | | | 200 | 200 | | | 100,0 |
| Мясо | 39 | 113/83 | | 181/104 | 62,8 | | 162 | | | 151/111 | 52,8/38,4 | 56,1 |
| Цыплята | 26,5 | | 160/100 | | | 207/74,27 | | | 193/82,82 | | | 25,7 |
| Рыба | 38,5 | | 75,6/54 | | | | | 167/121,4 | | | 128/97,14 | 27,3 |
| Колбасные изделия | 9,8 | 82/80 | | | | | | | | | | 8,2 |
| Молоко | 150 | | 230 | 80 | 130 | 181,25 | 118 | 87,5 | 224,2 | 25 | 101,5 | 117,7 |
| Кисломолочные прод | 90 | 200 | 100 | | 100 | 200 | 100 | | | 100 | 200 | 100,0 |
| Творог | 30 | | | 100 | 40 | 23,52 | | 113 | | 62,49 | | 33,9 |
| Сыр | 5,90 | | | 30 | | | 0 | | 30 | | | 6,0 |
| Сметана | 5,00 | | | 15 | 5 | 12,5 | 10 | 10 | | 10 | | 6,3 |
| Масло сливочное | 17,5 | 19 | 19,89 | 35,1 | 9,9 | 31,33 | 17,5 | 28,5 | 13,13 | 28,25 | 27,4 | 23,0 |
| Масло растит. | 9 | 15 | 32,7 | 15 | 9 | 5 | 15 | 16 | 10 | 6,24 | 8,57 | 13,3 |
| Яйцо диетическое | 20 | 40 | 4,8 | 5 | 16 | 5,2 | 0 | 17,8 | 5 | 10 | 64 | 16,8 |
| Сахар | 22,5 | 36 | 15 | | 43,89 | 39,4 | 35 | 35 | 18 | 37,24 | 42,85 | 30,2 |
| Кондитер. изделия | 7,50 | 30 | 40 | | | | | | | | | 7,0 |
| Чай | 0,2 | | | 1 | | | 1 | | 1 | 1 | | 0,4 |
| Какао | 0,6 | | | | 5 | | | | | | | 0,5 |
| Дрожжи хлебопекар. | 1 | | | | | 0,9 | | | | | | 0,1 |
| Соль | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 |
| ЭЦ (ккал) | 1292,5 | 1308,6 | 1355,5 | 1398,9 | 1368,2 | 1387,3 | 1333,7 | 1268,4 | 1344,2 | 1396,5 | 1180,84 | 1334,206 |
| Белки (%) | 42,35 | 49,36 | 47,3 | 52,12 | 40,74 | 44,48 | 47,64 | 21,32 | 46,28 | 50,13 | 41,35 | 44,072 |
| Жиры (%) | 43,45 | 50,77 | 57,75 | 56,8 | 58,25 | 44,64 | 43,96 | 52,25 | 57,88 | 58,88 | 39,59 | 52,077 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| Углеводы (%) | 184,25 | 170,69 | 157,11 | 164,41 | 145,56 | 210,86 | 182,33 | 205,94 | 157,23 | 174,76 | 163,53 | 173,242 |
|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|

Предприниматель Орлова С.В.

|