

Согласовано:  
Директор МБОУ «СОШ № 35»

Уварова Т.В.Уварова

« 24 »



Утверждаю:  
ИП Пермякова Е.В.

Пермякова Е.В.Пермякова



2024 г.

**ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
ДЛЯ МБОУ «СОШ № 35»  
НА 2024г – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Г. БРАТСК**

## Пояснительная записка

Двадцатидневное меню приготавливаемых блюд составлено с учетом требований САНПИН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения глава VIII «Особенности организации общественного питания детей». Приложения №6-13 и Методических рекомендаций МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям». Москва 2021г.

Меню составлено на три приёма пищи: завтрак, обед, полдник для детей двух возрастных групп: 7-11 лет и 12 лет и старше.

Дети возрастной группы 7-11 лет получают одноразовое питание на основании Закона Иркутской области «Об обеспечении бесплатным питанием обучающихся общеобразовательных организаций в Иркутской области» ст. 2. дети, обучающиеся с 1 смены, получают завтрак, а обучающиеся со 2 смены – обед.

Двухразовое питание предназначено для детей инвалидов и ОВЗ, дети, обучающиеся с 1 смены, получают завтрак и обед, а дети со 2 смены – обед и полдник.

Дети возрастной группы 12 лет и старше также получают или завтрак или обед, кроме того все желающие могут питаться 2 раза – завтрак и обед, или обед и полдник.

Также организовано дополнительное питание п.8.3.1 САНПИН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения глава VIII «Особенности организации общественного питания детей».

Потребность в пищевых веществах, энергии витаминах и минеральных веществах рассчитана в пределах 75 % от суточной нормы, на основании Приложения № 10, табл.1

Расчет по белкам, жирам, углеводам произведен в граммах, калорийность - в килокалориях.

Расчет по микронутриентам произведен на основании методических рекомендаций МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям». Приложение 1 табл.1.1, 1.2, 2.1, 2.2, где такие микроэлементы, как «I», «S», «F» на 100грамм продукта указаны в микрограммах, соответственно и расчет произведен в микрограммах.

Блюда в меню подбирались с учетом щадящей тепловой обработки-варка, запекание, тушение. Кроме того, были учтены технические и технологические возможности пищеблока – наличие производственных площадей, технологического оборудования и т.д.

Нормы по продуктам рассчитаны, с учетом приложения № 7, табл.3 и приложения № 11- таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности (САНПИН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организации общественного питания населения глава VIII «Особенности организации общественного питания детей».)

Масса порций и объем рациона соответствует нормам, предусмотренным Приложением № 9, табл.1,3. (САНПИН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения глава VIII «Особенности организации общественного питания детей».)

Прошу принять к сведению, что 66,7% от суточной нормы потребности по молоку, для детей возраста 7-11 лет, обеспечивается за счет ежедневной выдачи молока питьевого пастеризованного 2,5% жирности, объемом 200гр. Молоко выдается на основании Постановления Правительства Иркутской области за № 864-пп от 21 октября 2019 года.

Для детей 12-18 лет суточная норма молока закрывается за счет включения в меню молочных блюд -каши, напитки, омлеты. Каши готовятся на молоке, без добавления воды.

Норма по фруктам за 5 дней закрыта на 60,44 % - 544 гр. или в среднем в день 108,8 гр., в том числе – 500 гр. за счет выдачи детям натуральных фруктов – ежедневно, 100 гр. на полдник, и 44 гр. - для приготовления блюд (пирожок с яблоками, напиток яблочно-вишневый, напиток из чернослива и яблок, кисель из свежих фруктов и т.д.) это в среднем 8,8 гр. – в день.

Рецептуры блюд использованы из источников:

1. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год. Издание министерство торговли г. Москва
2. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 год. Издание министерство торговли г. Москва
3. Картотека блюд для детского питания в дошкольных учреждениях г. Братска. Утверждена от 29.03.2012. Приказ № 194, на основе источника рецептур блюд автора Снигур М. И, Корешков З.Т.. издания 1988, 2020 годов.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Рекомендовано НИИ питания РАМН. В.А. Тутельян. Москва 2017г.

Индивидуальный предприниматель:



Е.В.Пермякова

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Огурец свежий в нарезке	15	0,12	0,02	0,38	2,12	428
	Гуляш из свинины 50/50	100	11,07	21,62	4,57	256,02	91,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>24,38</b>	<b>29,61</b>	<b>84,70</b>	<b>710,05</b>	
<b>обед</b>							
	Помидор свежий с маслом раст	60	0,6	6,1	2,06	65,5	431,02
	Суп картофельный с гречневой крупой 200	200	1,87	3,42	20,46	114,9	1033,02
	Шарики рыбные 60/30	90	10,42	4,83	7,91	116,84	783,07
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>22,85</b>	<b>19,5</b>	<b>105,53</b>	<b>683,16</b>	
<b>полдник</b>							
	Ватрушка с повидлом	50	3,33	3,92	29,02	162,52	213
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Мармелад	12	0,01		9,53	38,52	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>362</b>	<b>9,54</b>	<b>10,72</b>	<b>57,75</b>	<b>363,84</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 667</b>	<b>56,77</b>	<b>59,83</b>	<b>247,98</b>	<b>1 757,05</b>	

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Мармелад трицветик	18	0,02		7,29	29,48	пром
	Каша ячневая молочная с маслом 150/5	155	4,26	6,36	20,84	135,65	307
	Запеканка творожная Школьная 75	75	8,64	6,87	11,37	136,84	159,17
	Соус черносмородиновый	30	0,06	0,04	4,13	19,03	481,02
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	18,24	74,1	350
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>538</b>	<b>17,49</b>	<b>14,73</b>	<b>89,12</b>	<b>542,46</b>	
<b>обед</b>							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,46	428
	Суп из овощей 200	200	1,45	3,73	13,21	92,21	1 030
	Шницель рубленый 90	90	16,89	14,35	14,83	277,31	775,04
	Рис припущенный	150	3,51	3,99	35,4	191,49	1 003,01
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>28,49</b>	<b>22,90</b>	<b>128,47</b>	<b>855,02</b>	
<b>полдник</b>							
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Пирожок с яблоком	75	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>9,47</b>	<b>10,92</b>	<b>54,79</b>	<b>349,64</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 693</b>	<b>55,45</b>	<b>48,55</b>	<b>272,38</b>	<b>1 747,12</b>	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий в нарезке	20	0,16	0,02	0,5	2,82	428
	Биточки по-Братски	90	9,49	12,82	7,36	175,19	760,01
	Макароны отварные (рожки)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,71</b>	<b>18,26</b>	<b>86,47</b>	<b>589,77</b>	
обед	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,04
	Суп гороховый 200	200	4,07	3,81	19,32	118,65	1 026
	Котлета рубленая из птицы.(курица)	90	17,29	14,58	17,21	269,22	103,01
	Рагу овощное	150	2,67	6,84	15,86	135,23	413
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,36	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
	<b>Итого за обед</b>		<b>785</b>	<b>31,90</b>	<b>36,66</b>	<b>113,36</b>	<b>901,18</b>
полдник	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>13,13</b>	<b>18,68</b>	<b>53,98</b>	<b>436,83</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 665</b>	<b>64,74</b>	<b>73,60</b>	<b>253,81</b>	<b>1 927,78</b>	

(лист 4)

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Горошек зеленый	5	0,15	0,01	0,32	2,01	419
	Биточки рыбные Сочные 90	90	6,23	12,22	7,79	143,13	127,1
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>16,61</b>	<b>20,13</b>	<b>76,5</b>	<b>538,59</b>	
обед	Закуска из консервированных огурцов	60	0,43	6,05	0,81	59,35	429,01
	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10	210	1,64	5,88	16,92	109,16	549,07
	Мясо тушеное 45/45	90	9,88	18,29	3,6	217,54	54,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
	<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>25,32</b>	<b>36,30</b>	<b>110,33</b>	<b>853,51</b>
полдник	Блинчики	80	6,54	4,7	27,3	177,82	330
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>12,74</b>	<b>10,10</b>	<b>45,10</b>	<b>322,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 675</b>	<b>54,67</b>	<b>66,53</b>	<b>231,93</b>	<b>1 714,52</b>	

Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна		Неделя: 1		День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Сыр в нарезке	10	2,63	2,66		34,46	968
	Каша пшеничная молочная с маслом 150/5	155	3,01	5,73	20,11	144,05	1 004
	Запеканка творожная с изюмом с повидлом 60/15	75	7,91	6,17	16,36	156,66	159,11
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	18,24	74,1	350
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,06</b>	<b>16,02</b>	<b>81,96</b>	<b>556,63</b>	
<b>обед</b>							
	Помидор свежий с маслом раст	60	0,6	6,1	2,06	65,5	431,02
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	1,53	5,85	17,72	109,85	110,04
	Биточки из печени Восторг с соусом сметанно-томатным 60/30	90	12,93	5,21	14,84	158,16	979
	Макароны отварные (рожок витой)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,02
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,1		25,4	105,6	пром
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>26,19</b>	<b>22,89</b>	<b>128,56</b>	<b>819,63</b>	
<b>полдник</b>							
	Ватрушка с творогом	50	6,67	3,43	21,43	143,57	214,01
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565,01
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,87</b>	<b>8,83</b>	<b>39,63</b>	<b>289,77</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 640</b>	<b>57,12</b>	<b>47,74</b>	<b>250,15</b>	<b>1 666,03</b>	

## 1 неделя

<b>Итого за завтрак за 5 дней</b>	2588	96,25	98,75	418,75	2937,50
<b>Среднее</b>	518	19,25	19,75	83,75	587,50
<b>Итого за обед за 5 дней</b>	3 925	134,75	138,25	586,25	4 112,50
<b>Среднее</b>	785	26,95	27,65	117,25	822,50
<b>Итого за полдник за 5 дней</b>	1827	57,75	59,25	251,25	1762,50
<b>Среднее</b>	365	11,55	11,85	50,25	352,50
<b>Итого за период за 5 дней</b>	8340	288,75	296,25	1256,25	8812,50
<b>Среднее значение за период</b>		57,75	59,25	251,25	1762,50

Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна		Неделя: 2		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Помидор свежий в нарезке	15	0,17	0,03	0,57	3,21	431
	Мясо тушеное 45/45	90	9,88	18,29	3,6	217,54	54,02
	Рис припущенный	150	3,51	3,99	35,4	191,49	1 003,01
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>19,43</b>	<b>25,09</b>	<b>87,19</b>	<b>659,58</b>	
<b>обед</b>							
	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	5,33	1,37	55,19	422,01
	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/10	210	2	4,18	19,68	96,06	534,04
	Котлета рыбная в сырной панировке 90	90	13,28	10,8	12,28	200,37	127,27

	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Чай вишневый прохладительный	200	0,19	0,05	22,88	92,66	350,16
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,36	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>795</b>	<b>25,35</b>	<b>25,51</b>	<b>115,15</b>	<b>763,48</b>	
<b>полдник</b>							
	Пицца школьная (с курицей)	50	5,76	4,7	6,53	92,62	934
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565,01
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,96</b>	<b>11,50</b>	<b>25,73</b>	<b>255,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 660</b>	<b>56,74</b>	<b>62,10</b>	<b>228,07</b>	<b>1 678,48</b>	

Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна		Неделя: 2		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий в нарезке	20	0,16	0,02	0,5	2,82	428
	Оладьи из печени Нежные 70/30	100	6,32	13,2	11,3	179,89	84,09
	Картофель тушеный	150	2,72	4,32	19,22	126,03	246
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>13,96</b>	<b>19,05</b>	<b>76,82</b>	<b>532,72</b>
обед	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,04
	Суп гороховый 200	200	4,07	3,81	19,32	118,65	1 026
	Котлета мясная Особая	90	13,31	12,09	11,27	251,58	53
	Макароны отварные (рожок витой)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,02
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
	<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>29,45</b>	<b>31,24</b>	<b>129,03</b>	<b>950,32</b>
полдник	Пирожок с яблоком	75	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	563
	<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>9,47</b>	<b>10,92</b>	<b>54,39</b>	<b>348,04</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 685</b>	<b>52,88</b>	<b>61,21</b>	<b>260,24</b>	<b>1 831,08</b>	

Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна		Неделя: 2		День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Мармелад трицветик	18	0,02		7,29	29,48	пром
	Сыр в нарезке	10	2,63	2,66		34,46	968
	Каша геркулес молочная с маслом 195/5	200	6,48	8,22	26,98	214,76	296
	Яйцо вареное	54	6,43	5,45	0,32	76,36	193
	Какао с молоком	200	3,64	3,17	22,83	134,39	340,01
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>542</b>	<b>23,52</b>	<b>20,91</b>	<b>84,67</b>	<b>636,81</b>
обед	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	5,33	1,37	55,19	422,01
	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10	210	1,64	5,88	16,92	109,16	549,07
	Ежики куриные 60/30	90	12,4	5,14	9,42	151,43	151
	Картофель отварной с маслом	150	2,88	3,79	22,2	133,82	241
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
	<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>24,14</b>	<b>20,91</b>	<b>104,74</b>	<b>702,84</b>
полдник	Булочка Домашняя	50	7,35	1,52	34,7	177,67	203
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Мармелад	12	0,01		9,53	38,52	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565,01
	<b>Итого за полдник</b>		<b>362</b>	<b>13,56</b>	<b>8,32</b>	<b>63,43</b>	<b>378,99</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 694</b>	<b>61,22</b>	<b>50,14</b>	<b>252,84</b>	<b>1 718,64</b>	



Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна		Неделя: 2		День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Огурец свежий в нарезке	20	0,16	0,02	0,5	2,82	428
	Котлета кур в сырной панировке	90	13,1	11,13	12,25	168,31	1033,04
	Макароны отварные (ракушка)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,05
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>25,61</b>	<b>18,58</b>	<b>93,68</b>	<b>619,68</b>	
<b>обед</b>							
	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,04
	Суп картофельный с рисом 200	200	3,76	4,15	19,96	111,53	1033,04
	Гуляш из свинины 50/50	100	11,07	21,62	4,57	256,02	91,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>28,81</b>	<b>42,51</b>	<b>115,63</b>	<b>941,77</b>	
<b>полдник</b>							
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	563
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>13,13</b>	<b>17,28</b>	<b>52,58</b>	<b>418,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 670</b>	<b>67,55</b>	<b>78,37</b>	<b>261,89</b>	<b>1 980,08</b>	

Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна		Неделя: 2		День: пятница	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Помидор свежий в нарезке	15	0,17	0,03	0,57	3,21	431
	Ежики рыбные 60/30	90	5,02	10,14	8,98	140,1	219
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	382,01
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>13,73</b>	<b>15,12</b>	<b>76,39</b>	<b>488,71</b>	
<b>обед</b>							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,46	428
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	1,53	5,85	17,72	109,85	110,04
	Биточки из птицы (курица) 90	90	15,64	6,63	11,69	167,05	1 025
	Рис по-монастырски	150	3,47	4,77	30,76	194,69	201
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,1		25,4	105,6	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>27,00</b>	<b>18,08</b>	<b>121,70</b>	<b>754,09</b>	
<b>полдник</b>							
	Булочка Веснушка	50	3,83	5,83	23,72	164,02	202,01
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565,01
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,63</b>	<b>11,23</b>	<b>55,12</b>	<b>361,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 655</b>	<b>50,36</b>	<b>44,43</b>	<b>253,21</b>	<b>1 604,22</b>	

## 2 неделя

Итого за завтрак за 5 дней	2622	96,25	98,75	418,75	2937,50
Среднее	524	19,25	19,75	83,75	587,50
Итого за обед за 5 дней	3 945	134,75	138,25	586,25	4 112,50
Среднее	789	26,95	27,65	117,25	822,50
Итого за полдник за 5 дней	1797	57,75	59,25	251,25	1762,50
Среднее	359	11,55	11,85	50,25	352,50
Итого за период за 5 дней	8364	288,75	296,25	1256,25	8812,50
Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,50

## 1-2 неделя

Итого за завтрак за 10 дней	5210	192,50	197,50	837,50	5875,00
Среднее	521	19,25	19,75	83,75	587,50
Итого за обед за 10 дней	7 870	269,50	276,50	1 172,50	8 225,00
Среднее	787	26,95	27,65	117,25	822,50
Итого за полдник за 10 дней	3624	115,50	118,50	502,50	3525,00
Среднее	362	11,55	11,85	50,25	352,50
Итого за период за 10 дней	16704	577,50	592,50	2512,50	17625,00
Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,50

(лист 11)

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Огурец свежий в нарезке	10	0,08	0,01	0,25	1,41	428
	Птица тушенная в соусе (курица)	100	10,54	7,81	3,34	122,46	110,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>24,99</b>	<b>16,53</b>	<b>83,84</b>	<b>589,21</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свеклы	60	0,78	5,33	4,42	74,95	877,05
	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10	210	1,64	5,88	16,92	109,16	549,07
	Биточки рыбные Диетические 90	90	14,94	10,12	14,58	232,93	127,08
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,36	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>795</b>	<b>27,80</b>	<b>26,48</b>	<b>115,06</b>	<b>821,04</b>	
<b>полдник</b>							
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565,01
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>12,73</b>	<b>18,88</b>	<b>56,28</b>	<b>446,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 675</b>	<b>65,52</b>	<b>61,89</b>	<b>255,18</b>	<b>1 856,48</b>	

(лист 12)

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

прием пищи	наименование блюда	вес блюда				энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом 150/5	155	3,01	5,73	20,11	144,05	1 004
	Омлет с сыром, с маслом сливочным 80/5	85	8,86	12,28	1,25	151	192,01
	Сок фруктовый вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	пром
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,59</b>	<b>19,82</b>	<b>71,41</b>	<b>542,81</b>
обед	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	5,33	1,37	55,19	422,01
	Суп гороховый 200	200	4,07	3,81	19,32	118,65	1 026
	Шницель по-Романовски	90	16,84	11,26	15,99	258,26	775,01
	Капуста тушеная	150	3,22	3,39	8,93	78,8	226
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
	<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>30,73</b>	<b>24,56</b>	<b>109,14</b>	<b>796,45</b>
полдник	Пирожок с творогом	50	15,55	9,96	17,03	221,33	235
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	563
	<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>17,90</b>	<b>11,53</b>	<b>44,90</b>	<b>356,31</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 630</b>	<b>66,22</b>	<b>55,91</b>	<b>225,45</b>	<b>1 695,57</b>	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Помидор свежий с маслом раст	15	0,17	0,03	0,57	3,21	пром
	Котлета Московская	90	6,61	23,68	10,94	219,24	497,01
	Рис припущенный	150	3,51	3,99	35,4	191,49	1 003,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>15,05</b>	<b>29,21</b>	<b>92,71</b>	<b>637,92</b>	
<b>обед</b>							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,46	428
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	1,53	5,85	17,72	109,85	110,04
	Тефтели мясные 60/30	90	7,7	17,89	11,32	230,06	73,06
	Макароны отварные (рожки)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,1		25,4	105,6	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>20,89</b>	<b>28,48</b>	<b>123,38</b>	<b>810,19</b>	
<b>полдник</b>							
	Ватрушка с повидлом	50	3,33	3,92	29,02	162,52	213
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153,00	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	563
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>9,53</b>	<b>9,12</b>	<b>58,12</b>	<b>350,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 655</b>	<b>45,47</b>	<b>66,81</b>	<b>274,21</b>	<b>1 798,63</b>	

(лист 14)

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Огурец свежий в нарезке	15	0,12	0,02	0,38	2,12	428
	Котлета рыбная в сырной панировке 90	90	13,28	10,8	12,28	200,37	127,27
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Чай французский (ваниль)	200	0,19	0,05	17,74	74,1	350,19
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>21,09</b>	<b>16,66</b>	<b>77,92</b>	<b>556,63</b>	
<b>обед</b>							
	Помидор свежий с маслом раст	60	0,6	6,1	2,06	65,5	431,02
	Суп из овощей 200	200	1,45	3,73	13,21	92,21	1 030
	Печень тушеная в соусе красном основном 45/45	90	11,1	8,14	13,59	178,08	88,05
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Напиток из чернослива, яблок	200	0,41	0,17	27,97	115,06	365,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>26,66</b>	<b>24,10</b>	<b>123,59</b>	<b>823,86</b>	
<b>полдник</b>							
	Пирожок с яблоком	75	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	563
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>9,47</b>	<b>10,92</b>	<b>54,39</b>	<b>348,04</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 670</b>	<b>57,22</b>	<b>51,68</b>	<b>255,90</b>	<b>1 728,53</b>	

Рацион: 7-11лет		осень-зима-весна		Неделя: 3		День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Каша Дружба с маслом 160/5	165	3,45	6,94	24,04	188,35	306,11
	Запеканка творожная Школьная	70	8,06	6,36	10,49	127,71	159,16
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,46	473
	Чай яблочный	200	0,26	0,12	19,99	82,05	350,11
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		515	17,53	16,53	92,87	610,93	
<b>обед</b>							
	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,04
	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/10	210	2	4,18	19,68	96,06	534,04
	Котлета рубленая из птицы.	90	17,29	14,58	17,21	269,22	103,01
	Картофель тушеный	150	2,72	4,32	19,22	126,03	246
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		790	28,67	34,63	115,08	860,96	
<b>полдник</b>							
	Корж молочный промышленный 40 гр	40	1,92	3,4	19,36	115,2	пром
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565,01
<b>Итого за полдник</b>		340	8,12	8,80	37,56	261,40	
<b>Итого за день</b>		1 645	54,32	59,96	245,51	1 733,29	

## 3 неделя

<b>Итого за завтрак за 5 дней</b>	2565	96,25	98,75	418,75	2937,50
<b>Среднее</b>	513	19,25	19,75	83,75	587,50
<b>Итого за обед за 5 дней</b>	3 935	134,75	138,25	586,25	4112,50
<b>Среднее</b>	787	26,95	27,65	117,25	822,50
<b>Итого за полдник за 5 дней</b>	1775	57,75	59,25	251,25	1762,50
<b>Среднее</b>	355	11,55	11,85	50,25	352,50
<b>Итого за период за 5 дней</b>	8275	288,75	296,25	1256,25	8812,50
<b>Среднее значение за период</b>		57,75	59,25	251,25	1762,50

Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна		Неделя: 4		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Сыр в нарезке	10	2,63	2,66		34,46	968
	Каша рисовая молочная с маслом 160/5	165	3,52	6,18	32,22	203,23	306,02
	Омлет натуральный с маслом 75/5	80	7,9	13,1	1,55	155,99	1 005
	Какао с молоком	200	3,64	3,17	22,83	134,39	340,01
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		515	22,01	26,52	83,85	675,43	
<b>обед</b>							
	Помидор свежий с маслом раст	60	0,6	6,1	2,06	65,5	431,02
	Суп крестьянский со сметаной 200/10	210	1,97	5,15	17,25	123,23	527
	Тефтели рыбные в соусе 50/50	100	12,97	10,17	6,6	147,04	142,01
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,36	пром

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>805</b>	<b>25,98</b>	<b>26,57</b>	<b>105,05</b>	<b>739,77</b>	
<b>полдник</b>							
	Булочка с повидлом	50	2,78	6,34	36,01	214,04	212
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565.01
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>8,98</b>	<b>13,14</b>	<b>55,21</b>	<b>376,84</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 670</b>	<b>56,97</b>	<b>66,23</b>	<b>244,11</b>	<b>1 792,04</b>	

Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна		Неделя: 4		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Помидор свежий в нарезке	15	0,17	0,03	0,57	3,21	431
	Котлета куриная Диетическая	90	11,29	10,28	11,12	159,16	783,02
	Капуста тушеная	150	3,22	3,39	8,93	78,8	226
	Чай вишневый	200	0,19	0,05	22,88	92,66	350,08
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>19,19</b>	<b>15,16</b>	<b>70,75</b>	<b>481,19</b>	
<b>обед</b>							
	Огурец свежий с масло растит	60	0,43	5,34	1,36	55,09	993
	Суп гороховый 200	200	4,07	3,81	19,32	118,65	1 026
	Гуляш из птицы (курица) 45/45	90	14,07	7,07	2,93	131,26	1 041,07
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	5,19	32,13	204,57	254
	Кисель из сухофруктов	200	0,29		25,83	104,5	355,04
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>31,96</b>	<b>22,18</b>	<b>116,2</b>	<b>782,51</b>	
<b>полдник</b>							
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	100,2	пром.
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	563
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>13,13</b>	<b>17,28</b>	<b>52,58</b>	<b>418,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 655</b>	<b>64,28</b>	<b>54,62</b>	<b>239,53</b>	<b>1 682,33</b>	

Рацион: 7-11 лет		осень-зима-весна		Неделя: 4		День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Огурец свежий в нарезке	15	0,12	0,02	0,38	2,12	428
	Печень тушеная в соусе молочном 45/45	90	7,46	10,06	8,33	145,59	88,03
	Макароны отварные (ригатони)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	268,02
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>18,75</b>	<b>16,77</b>	<b>89,14</b>	<b>582,83</b>	
<b>обед</b>							
	Закуска из свежих помидоров	60	0,61	10,66	2,1	106,76	422,02
	Рассольник домашний со сметаной 200/10	210	1,98	4,16	19,23	122,28	998
	Котлета куриная Рябушка 90	90	18,73	10,51	18,42	254,94	783,01
	Картофель тушеный	150	2,72	4,32	19,22	126,03	246
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>30,20</b>	<b>30,42</b>	<b>122,50</b>	<b>895,56</b>	
<b>полдник</b>							
	Плюшка московская	50	12,25	2,31	19,11	143,59	202,03
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565,01
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>18,45</b>	<b>9,11</b>	<b>38,31</b>	<b>306,39</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 655</b>	<b>67,40</b>	<b>56,30</b>	<b>249,95</b>	<b>1 784,78</b>	<b>0</b>

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Помидор свежий в нарезке	15	0,17	0,03	0,57	3,21	431
	Котлета рубленая из мяса. 90	90	8,46	23,74	14,86	281,09	775,09
	Рис припущенный	150	3,51	3,99	35,4	191,49	1 003,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>16,9</b>	<b>29,27</b>	<b>96,63</b>	<b>699,77</b>	
<b>обед</b>							
	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	5,33	1,37	55,19	422,01
	Борщ с капустой и картофелем 200/10	210	1,53	5,85	17,72	109,85	110,04
	Колбаски детские в соусе (мясо)	90	9,45	19,65	11,07	259,24	53,08
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,73	3,41	32,94	233,07	256
	Сок фруктовый вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	пром
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>23,33</b>	<b>35,41</b>	<b>120,53</b>	<b>926,19</b>	
<b>полдник</b>							
	Пирожок с яблоком	75	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	563
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>9,47</b>	<b>10,92</b>	<b>54,39</b>	<b>348,04</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 680</b>	<b>49,70</b>	<b>75,60</b>	<b>271,55</b>	<b>1 974,00</b>	

(лист 20)

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Огурец консервированный	10	0,08	0,01	0,15	1	429
	Шарики рыбные 60/30	90	10,42	4,83	7,91	116,84	783,07
	Картофельное пюре	150	3,18	4,38	20,27	132,68	252
	Сок фруктовый вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	пром
	Батон	40	3	1,16	20,56	113,2	пром
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,69	34,16	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19,40</b>	<b>11,03</b>	<b>78,38</b>	<b>498,28</b>	
<b>обед</b>							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	431
	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/10	210	1,64	5,88	16,92	109,16	549,07
	Биточки по-Братски	90	9,49	12,82	7,36	175,19	760,01
	Макароны отварные (ракушка)	150	5,3	3,91	32,81	187,78	370,05
	Напиток из чернослива, яблок	200	0,41	0,17	27,97	115,06	365,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>23,28</b>	<b>23,67</b>	<b>121,97</b>	<b>768,47</b>	
<b>полдник</b>							
	Корж молочный промышленный 40 гр	40	1,92	3,4	19,36	115,2	пром
	Снежок 2,5%	200	5,4	5,0	21,6	153,0	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565,01
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>7,72</b>	<b>8,80</b>	<b>50,76</b>	<b>312,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 640</b>	<b>50,40</b>	<b>43,50</b>	<b>251,11</b>	<b>1 579,35</b>	

4 неделя

Итого за завтрак за 5 дней

Среднее

Итого за обед за 5 дней

Среднее

Итого за полдник за 5 дней



Среднее	355	11,55	11,85	50,25	352,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 5 дней	8300	288,75	296,25	1256,25	8812,50
---------------------------	------	--------	--------	---------	---------

Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,50
----------------------------	--	-------	-------	--------	---------

3-4 неделя

Итого за завтрак за 10 дней	5135	192,50	197,50	837,50	5875,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	514	19,25	19,75	83,75	587,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 10 дней	7 890	269,50	276,50	1172,50	8225,00
--------------------------	-------	--------	--------	---------	---------

Среднее	789	26,95	27,65	117,25	822,50
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 10 дней	3550	115,50	118,50	502,50	3525,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	355	11,55	11,85	50,25	352,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 10 дней	16575	577,50	592,50	2512,50	17625,00
----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,50
----------------------------	--	-------	-------	--------	---------

1-4 неделя

Итого за завтрак за 20 дней	10345	385,00	395,00	1675,00	11750,00
-----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее	517	19,25	19,75	83,75	587,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 20 дней	15 760	539,00	553,00	2345,00	16450,00
--------------------------	--------	--------	--------	---------	----------

Среднее	788	26,95	27,65	117,25	822,50
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 20 дней	7174	231,00	237,00	1005,00	7050,00
-----------------------------	------	--------	--------	---------	---------

Среднее	359	11,55	11,85	50,25	352,50
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 20 дней	33279	1155,00	1185,00	5025,00	35250,00
----------------------------	-------	---------	---------	---------	----------

Среднее значение за период		57,75	59,25	251,25	1762,50
----------------------------	--	-------	-------	--------	---------

## Сводка по пищевой ценности рациона за 1 неделю Дети 7-11 лет 2024г

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A	Баланс Б:Ж:У	
День 1	1757,05	56,77	59,83	247,98	929,09	807,25	244,09	837,01	9,31	74,99	23,08	2280,41	26,21	0,75	0,68	5,66	119,49	1,0 : 1,0 : 4,4	
День 2	1747,12	55,45	48,55	272,38	798,9	722,45	178,6	820,53	8,78	64,84	25,31	2425,7	80,17	0,91	1,46	10,43	901,34	1,0 : 0,9 : 4,9	
День 3	1927,78	64,74	73,6	253,81	940,88	936,04	195,01	871,41	8,63	96,92	18,73	2142,57	47,43	1,06	0,74	6	212,83	1,0 : 1,1 : 3,9	
День 4	1714,52	54,67	66,53	231,93	815,41	561,46	160,53	725,64	9,22	89,06	14,21	2357,9	25,35	1,03	0,72	7,37	119,02	1,0 : 1,2 : 4,2	
День 5	1666,03	57,12	47,74	250,15	640,72	1097,8	159,27	870,41	9,09	49,19	31,18	2043,42	45,84	0,75	1,65	8,04	1272,32	1,0 : 0,8 : 4,4	
Итого за период																			
7-10 лет	1762,5	57,75	59,25	251,25	825	825	187,5	825	9	75	22,5	2250	45	0,9	1,05	7,5	525	1,0 : 1,0 : 4,4	
Норма (стандартное значение)	2,350	77	79	335	1,100	1,100	250	1,100	12	100	30	3,000	60	1,2	1,4	10	700	1 : 1 : 4,4	
Отклонение (абсолютное)	58,75	-19,25	-19,75	-83,75	-275	-275	-62,5	-275	-3	-25	-7,5	-750	-15	-0,3	-0,35	-2,5	-175	-	
Отклонение (относительное)	2,5%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-	-

Составил Пермякова Е.В.

(расшифровка подписи)



## Сводка по пищевой ценности рациона Дети 7-11 лет за 2 неделю 2024

Дата / Категория питающихся	Ккал	Б	Ж	У	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A	Баланс Б:Ж:У	
День 1	1678,48	56,74	62,10	228,07	915,15	961,19	176,2	842,04	8,08	88,28	22,14	3218,2	60,3	0,8	0,95	16,59	181,69	1,0 : 1,1 : 4,0	
День 2	1831,08	52,88	61,21	260,24	804,75	829,99	164,4	880,41	10,1	57,83	24,85	2649,58	51,52	0,99	1,99	4,35	1756,38	1,0 : 1,2 : 4,9	
День 3	1718,64	61,22	50,14	252,84	945,63	767,08	241,38	837,08	10,6	62,3	21,59	1423,79	35,74	0,93	0,69	2,55	162,77	1,0 : 0,8 : 4,1	
День 4	1980,08	67,55	78,37	261,89	628,11	787,69	161,45	780,83	7,39	71,15	18,29	2327,5	46,49	1,01	0,91	4,33	328,15	1,0 : 1,2 : 3,9	
День 5	1604,22	50,36	44,43	253,21	831,36	779,05	194,07	784,64	8,83	95,44	25,63	1630,94	30,95	0,79	0,71	9,68	196,02	1,0 : 0,9 : 5,0	
Итого за период																			
7-10 лет																			
Среднее фактическое	1682,5	57,75	59,25	251,25	825	825	187,5	825	9	75	22,5	2250	45	0,9	1,05	7,5	525	1,0 : 1,0 : 4,4	
Норма (стандартное значение)	3805,0	19,25	79	335	1100	1100	250	1100	12	100	30	3000	60	1,2	1,4	10	700	1 : 1 : 4,4	
Отклонение (абсолютное)	-587,5	-19,25	-19,75	-83,75	-275	-275	-62,5	-275	-3	-25	-7,5	-750	-15	-0,3	-0,35	-2,5	-175	-	
Отклонение (относительное)	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25	-25%	-25%	-	

Пермякова Е.В.

(подпись)

(расшифровка подписи)



## Сводка по пищевой ценности рациона за 3 недели Дети 7-11 лет 2024г

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A	Баланс Б:Ж:У	
День 1	1856,48	65,52	61,89	255,18	923,3	886,44	252,59	870,25	9,57	72,93	25,85	2204,73	29,06	0,87	0,73	4,05	248,89	1,0 : 0,9 : 3,9	
День 2	1695,57	66,22	55,91	225,45	888,27	606,77	191,8	723,79	8,59	91,09	27,11	3776,14	71,39	0,81	0,63	5,68	142,82	1,0 : 0,8 : 3,4	
День 3	1798,63	45,47	66,81	274,21	993,71	876,11	154,81	786,65	9,21	59,06	13	1326,65	24,14	0,85	1,08	4,66	186,6	1,0 : 1,5 : 6,0	
День 4	1728,53	57,22	51,68	255,9	674,79	1040,02	211,82	967,2	9,13	61,35	28,46	2771,41	44,72	0,92	1,82	6,08	1808,91	1,0 : 0,9 : 4,5	
День 5	1733,29	54,32	59,96	245,51	644,93	715,66	126,48	777,11	8,51	90,58	18,09	1171,09	55,69	1,04	0,99	17,03	237,79	1,0 : 1,1 : 4,5	
Итого за период																			
7-10 лет																			
Среднее фактическое	1762,6	54,75	59,25	251,25	825	825	187,5	825	9	75	22,5	2250	45	0,9	1,05	7,5	525	1,0 : 1,0 : 4,4	
Норма (стандартное значение)	2,350	79	335	1,100	825	1,100	250	1,100	12	100	30	3,000	60	1,2	1,4	10	700	1 : 1 : 4,4	
Отклонение (абсолютное)	-587,5	-19,25	-19,75	-83,75	-275	-275	-62,5	-275	-3	-25	-7,5	-750	-15	-0,3	-0,35	-2,5	-175	-	
Отклонение (относительное)	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-	

Составил ЕКАТОВИНА Лермякова Е.В.

(подпись)

(расшифровка подписи)



ИП Дермякова Е.В.

### Сводка по пищевой ценности рациона за 4 неделю Дети 7-11 лет 2024г

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F	С	В1	В2	Д	А	Баланс Б:Ж:У	
День 1	1792,04	56,97	66,23	244,11	877,88	1155,55	167,13	888,85	8,04	75,1	23,25	2391,39	46,06	0,81	0,84	18,68	146,27	1,0 : 1,2 : 4,3	
День 2	1682,33	64,28	54,62	239,53	663,38	787,92	198,88	874,11	9,55	81,0	26,41	2375,99	35,37	0,98	1,65	7,15	1101,46	1,0 : 0,8 : 3,7	
День 3	1794,78	67,4	56,30	249,95	872,11	724,64	176,27	779,72	8,43	75,1	19,22	2112,92	28,00	1,03	0,51	2,46	174,45	1,0 : 0,8 : 3,7	
День 4	1974	49,70	75,6	271,55	866,75	868,43	180,37	769,24	7,29	73,9	21,45	2238,19	69,44	0,85	0,80	4,08	145,41	1,0 : 1,5 : 5,5	
День 5	1579,35	50,40	43,5	251,11	844,89	588,46	214,85	813,09	11,7	70	22,17	2131,52	46,13	0,83	1,45	5,13	1057,42	1,0 : 0,9 : 5,0	
<b>Итого за период</b>																			
7-10 лет	1762,5	57,75	59,25	251,25	825	825	187,5	825	9,0	75	22,5	2250	45	0,9	1,05	7,5	525	1,0 : 1,0 : 4,4	
Среднее фактическое	1762,5	57,75	59,25	251,25	825	825	187,5	825	9,0	75	22,5	2250	45	0,9	1,05	7,5	525	1,0 : 1,0 : 4,4	
Норма (стандартное значение)	2380	77	79	335	1100	1100	250	1100	12	100	30	3000	60	1,2	1,4	10	700	1 : 1 : 4,4	
Отклонение (абсолютное)	-587,5	-19,25	-19,75	-83,75	-275	-275	-62,5	-275	-3	-25	-7,5	-750	-15	-0,3	-0,35	-2,5	-175	-	
Отклонение (относительное)	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-	

Составил: **Дермякова Е.В.**  
 (подпись)  
**ЕКАТЕРИНА**  
**ВАСИЛЬЕВНА**  
 Врач-диетолог  
 ИП «Дермякова Е.В.»  
 ОГРН 50438042920120  
 ИНН 3804022562710

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 1		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Огурец свежий в нарезке	30	0,24	0,03	0,75	4,23	428
	Гуляш из свинины 50/50	100	11,07	21,62	4,57	256,02	91,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>27,37</b>	<b>31,07</b>	<b>94,20</b>	<b>778,06</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Суп картофельный с гречневой крупой 250	250	1,87	3,62	20,55	115,91	1 033,01
	Шарики рыбные 80/30	110	10,54	6,26	9,90	131,35	783,08
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,62	16,72	85,40	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>26,84</b>	<b>25,28</b>	<b>129,56</b>	<b>839,09</b>	
<b>полдник</b>							
	Пирожок рис,яйцо	75	8,08	10,77	33,19	266,00	233
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Мармелад	30	0,03		23,82	96,30	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565,01
<b>Итого за полдник</b>		<b>405</b>	<b>14,31</b>	<b>17,57</b>	<b>76,21</b>	<b>525,10</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 955</b>	<b>68,52</b>	<b>73,92</b>	<b>299,97</b>	<b>2 142,25</b>	

(лист 2)

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 1		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Мармелад трицветик	18	0,02		7,29	29,48	пром.
	Каша ячневая молочная с маслом 200/10	210	4,18	6,73	21,14	171,70	307,02
	Запеканка творожная Школьная 95	95	8,95	7,49	11,57	143,84	159,16
	Соус молочный "Шоколадный"	30	1,17	0,87	4,13	19,03	485
	Чай "Смородинка"	200	0,26	0,09	18,98	77,70	350,24
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>633</b>	<b>20,31</b>	<b>17,00</b>	<b>98,84</b>	<b>634,49</b>	
<b>обед</b>							
	Огурец свежий в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	428
	Суп из овощей.250	250	1,65	3,98	16,56	104,19	1 030,05
	Шницель рубленый 100	100	16,93	14,45	18,01	290,31	775,03
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>32,55</b>	<b>24,38</b>	<b>141,57</b>	<b>955,59</b>	
<b>полдник</b>							
	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236,00
	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	101,80	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	563
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>9,47</b>	<b>10,92</b>	<b>54,79</b>	<b>349,64</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 973</b>	<b>62,33</b>	<b>52,30</b>	<b>295,20</b>	<b>1939,72</b>	

Рацион: 12-18 лет осень-зима-весна Неделя: 1 День: среда (лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Огурец свежий в нарезке	25	0,20	0,03	0,63	3,53	428
	Биточки по-Братски 100	100	9,74	14,87	8,17	194,65	760,06
	Макароны отварные(рожки)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370
	Сок фруктовый вишневый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>585</b>	<b>22,58</b>	<b>21,81</b>	<b>101,14</b>	<b>690,81</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04
	Котлета рубленая из птицы (курица)	100	18,03	15,58	19,12	288,04	103,02
	Рагу овощное	180	2,87	7,13	19,03	168,98	413
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>35,98</b>	<b>36,53</b>	<b>128,60</b>	<b>998,95</b>	
<b>полдник</b>							
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	563
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>13,13</b>	<b>18,68</b>	<b>53,98</b>	<b>436,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 885</b>	<b>71,69</b>	<b>77,02</b>	<b>283,72</b>	<b>2126,59</b>	

(лист 4)

Рацион: 12-18 лет осень-зима-весна Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Горошек зеленый	10	0,31	0,02	0,65	4,02	419
	Биточки рыбные Сочные 100	100	6,92	13,58	8,55	154,12	127,06
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>19,51</b>	<b>22,78</b>	<b>90,13</b>	<b>623,46</b>	
<b>обед</b>							
	Закуска из консервированных огурцов	100	0,71	10,08	1,35	98,91	429,01
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	260	1,98	5,92	16,98	119,12	549,01
	Мясо тушеное 60/50	110	13,05	23,66	4,03	279,91	54,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>32,75</b>	<b>47,07</b>	<b>125,20</b>	<b>1049,88</b>	
<b>полдник</b>							
	Блинчики	100	8,18	5,88	34,13	222,28	330
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565,01
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>14,38</b>	<b>11,28</b>	<b>51,93</b>	<b>366,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 930</b>	<b>66,64</b>	<b>81,13</b>	<b>267,26</b>	<b>2040,22</b>	

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 1		День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Сыр в нарезке	15	3,95	3,99		51,69	968
	Каша пшеничная молочная с маслом 200/10	210	3,83	8,49	22,59	194,39	305
	Запеканка творожная с изюмом с повидлом 80/20	100	9,03	7,99	17,88	160,26	159,13
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	18,24	74,10	350
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>22,73</b>	<b>22,34</b>	<b>94,44</b>	<b>673,18</b>	
<b>обед</b>							
	Помидор свежий с маслом растительным	100	0,99	10,17	3,43	109,17	431,02
	Борщ с капустой и картофелем 250/10	260	1,84	5,89	19,54	118,53	110
	Биточки из печени Восторг с соусом сметанно-томатным 80/30	110	12,98	5,83	18,11	165,17	979,01
	Макароны отварные (рожок витой)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,02
	Напиток яблочно-вишневый	200	0,10	0,10	22,61	91,73	366
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>29,38</b>	<b>27,74</b>	<b>145,32</b>	<b>916,49</b>	
<b>полдник</b>							
	Ватрушка с творогом	75	10,01	5,15	32,14	215,35	214,01
	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	101,80	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565,01
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>16,21</b>	<b>10,55</b>	<b>50,34</b>	<b>361,55</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 940</b>	<b>68,32</b>	<b>60,63</b>	<b>290,10</b>	<b>1951,22</b>	

## 1 неделя

<b>Итого за завтрак за 5 дней</b>	2983	112,50	115,00	478,75	3400,00
<b>Среднее</b>	597	22,50	23,00	95,75	680,00
<b>Итого за обед за 5 дней</b>	4 760	157,50	161,00	670,25	4760,00
<b>Среднее</b>	952	31,50	32,20	134,05	952,00
<b>Итого за полдник за 5 дней</b>	1940	67,50	69,00	287,25	2040,00
<b>Среднее</b>	388	13,50	13,80	57,45	408,00
<b>Итого за период за 5 дней</b>	9683	337,50	345,00	1436,25	10200,00
<b>Среднее значение за период</b>		67,50	69,00	287,25	2040,00

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 2		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Мясо тушеное 50/50	100	10,88	23,66	4,03	241,71	54,04
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,37</b>	<b>31,64</b>	<b>96,61</b>	<b>764,22</b>	
<b>обед</b>							
	Закуска из свежих огурцов	100	0,74	8,88	2,28	91,98	422,01
	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,34	4,69	21,68	105,06	534,05
	Котлета рыбная в сырной панировке	100	14,76	12,01	13,64	222,72	127,24
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02



	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>30,62</b>	<b>31,89</b>	<b>129,95</b>	<b>896,13</b>	
<b>полдник</b>							
	Пиожок с картофелем	75	8,06	6,41	10,54	127,71	229
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565,01
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>14,26</b>	<b>13,21</b>	<b>29,74</b>	<b>290,51</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 885</b>	<b>67,25</b>	<b>76,74</b>	<b>256,30</b>	<b>1950,86</b>	

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 2		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Огурец свежий в нарезке	25	0,20	0,03	0,63	3,53	428
	Оладьи из печени Нежные 90/30	120	7,59	14,12	12,35	206,84	84,1
	Картофель тушеный	180	3,26	5,18	23,06	151,24	246
	Кофейный напиток "Здоровье"	200	2,73	2,11	20,87	113,41	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>19,51</b>	<b>23,26</b>	<b>92,64</b>	<b>667,76</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04
	Котлета мясная Особая 100	100	14,78	13,43	12,52	279,54	53,12
	Макароны отварные (рожок витой)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,02
	Компот из кураги	200	0,98	0,06	27,44	114,17	361
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>35,35</b>	<b>32,00</b>	<b>144,02</b>	<b>1050,33</b>	
<b>полдник</b>							
	Булочка с творогом	75	10,96	3,74	28,68	198,28	214,02
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	563
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>17,56</b>	<b>8,94</b>	<b>44,18</b>	<b>333,48</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 920</b>	<b>72,42</b>	<b>64,20</b>	<b>280,84</b>	<b>2051,57</b>	

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 2.		День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Мармелад трицветик	18	0,02		7,29	29,48	пром.
	Сыр порциями	10	2,63	2,66		34,46	пром.
	Каша геркулес молочная с маслом 220/10	230	7,45	8,67	31,55	231,05	296,02
	Омлет натуральный с маслом 105/5	110	9,42	13,25	1,35	162,49	1 002
	Какао с молоком	200	3,64	3,17	22,83	134,39	340,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>648</b>	<b>28,89</b>	<b>29,57</b>	<b>98,75</b>	<b>784,61</b>	
<b>обед</b>							
	Закуска из свежих огурцов	100	0,74	8,88	2,28	91,98	422,01
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	260	1,98	5,92	16,98	119,12	549,01
	Ежики куриные 75/45	120	13,36	7,21	11,78	178,08	113
	Картофель отварной с маслом	180	3,46	3,79	26,64	160,58	241
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,62	16,72	85,40	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>29,16</b>	<b>26,98</b>	<b>129,04</b>	<b>884,04</b>	
<b>полдник</b>							
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565,01
	Мармелад	30	0,03		23,82	96,30	пром.
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>12,76</b>	<b>18,88</b>	<b>80,10</b>	<b>542,53</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 018</b>	<b>70,81</b>	<b>75,43</b>	<b>307,89</b>	<b>2211,18</b>	

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 2.		День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Огурец свежий в нарезке	25	0,20	0,03	0,63	3,53	428
	Котлета кур в сырной панировке 100	100	14,51	11,43	13,61	178,01	103,11
	Макароны отварные (ракушка)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,05
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>585</b>	<b>26,95</b>	<b>17,97</b>	<b>103,98</b>	<b>658,57</b>	
<b>обед</b>							
	Помидор свежий в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	431
	Суп картофельный с рисом 250	250	4,27	4,18	18,57	123,09	1033,06
	Гуляш из свинины 60/50	110	13,30	25,99	5,41	307,42	91,04
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>35,68</b>	<b>37,78</b>	<b>130,62</b>	<b>1003,85</b>	
<b>полдник</b>							
	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	563
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>9,47</b>	<b>10,92</b>	<b>54,39</b>	<b>348,04</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 935</b>	<b>72,10</b>	<b>66,67</b>	<b>288,99</b>	<b>2010,46</b>	

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 2.		День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Помидор свежий в нарезке	20	0,22	0,04	0,76	4,28	431
	Котлета рыбная "Емеля" ,,	100	4,75	5,36	12,76	114,04	783,06
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Чай "Брусничка"	200	0,26	0,09	13,19	54,61	350,22
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>14,78</b>	<b>12,56</b>	<b>86,77</b>	<b>524,84</b>	
<b>обед</b>							
	Закуска из свежих огурцов	100	0,74	8,88	2,28	91,98	422,01
	Борщ с капустой и картофелем 250/10	260	1,84	5,89	19,54	118,53	110
	Курица рубленая под сыром	100	11,89	8,66	7,45	157,38	780,01
	Рис по-монастырски	180	4,16	7,76	36,92	233,63	201
	Напиток яблочно-вишневый	200	0,10	0,10	22,61	91,73	366
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>26,69</b>	<b>32,35</b>	<b>136,62</b>	<b>925,65</b>	
<b>полдник</b>							
	Булочка Веснушка	100	7,65	11,65	47,44	328,04	202,01
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153,00	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565,01
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>13,45</b>	<b>17,05</b>	<b>78,84</b>	<b>525,44</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 930</b>	<b>54,92</b>	<b>61,96</b>	<b>302,23</b>	<b>1975,93</b>	

## 2 неделя

<b>Итого за завтрак за 5 дней</b>	2978	112,50	115,00	478,75	3400,00	
<b>Среднее</b>	596	22,50	23,00	95,75	680,00	
<b>Итого за обед за 5 дней</b>	4 770	157,50	161,00	670,25	4760,00	
<b>Среднее</b>	954	31,50	32,20	134,05	952,00	
<b>Итого за полдник за 5 дней</b>	1940	67,50	69,00	287,25	2040,00	

Среднее	388	13,50	13,80	57,45	408,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 5 дней	9688	337,50	345,00	1436,25	10200,00
---------------------------	------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период	67,50	69,00	287,25	2040,00
----------------------------	-------	-------	--------	---------

1-2 неделя

Итого за завтрак за 10 дней	5961	225,00	230,00	957,50	6800,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	596	22,50	23,00	95,75	680,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 10 дней	9 530	315,00	322,00	1340,50	9520,00
--------------------------	-------	--------	--------	---------	---------

Среднее	953	31,50	32,20	134,05	952,00
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 10 дней	3880	135,00	138,00	574,50	4080,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	388	13,50	13,80	57,45	408,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 10 дней	19371	675,00	690,00	2872,50	20400,00
----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период	67,50	69,00	287,25	2040,00
----------------------------	-------	-------	--------	---------

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Огурец свежий в нарезке	30	0,24	0,03	0,75	4,23	428
	Птица тушенная в соусе (курица)	110	10,65	8,37	3,64	125,54	110,05
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>28,13</b>	<b>18,56</b>	<b>93,77</b>	<b>661,01</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свеклы	100	1,30	8,88	7,36	124,92	877,05
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	260	1,98	5,92	16,98	119,12	549,01
	Биточки рыбные Диетические 100	100	15,35	11,20	15,20	243,40	127,09
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,10		25,40	105,60	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,62	16,72	85,40	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>31,17</b>	<b>32,43</b>	<b>140,43</b>	<b>1001,69</b>	
<b>полдник</b>							
	Булочка дорожная	75	9,98	13,29	41,07	312,13	202,02
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565,01
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>16,18</b>	<b>20,09</b>	<b>60,27</b>	<b>474,93</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 935</b>	<b>75,48</b>	<b>71,08</b>	<b>294,47</b>	<b>2137,63</b>	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная с маслом 240/10	250	3,56	7,68	23,46	161,48	305,03
	Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5	110	9,38	14,02	1,53	173,53	192
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>19,67</b>	<b>23,52</b>	<b>80,92</b>	<b>612,55</b>	
<b>обед</b>							
	Закуска из свежих огурцов	100	0,74	8,88	2,28	91,98	422,01
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04
	Шницель по-Романовски 100	100	13,56	13,26	15,54	263,62	775,08
	Капуста тушеная	180	3,87	4,07	10,72	94,56	226
	Кисель из свежих яблок	200	0,01		29,28	117,15	356
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>31,27</b>	<b>31,06</b>	<b>124,65</b>	<b>926,06</b>	
<b>полдник</b>							
	Булочная мелочь со сгущенным молоком	50	9,03	7,99	17,88	160,26	пром.
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	563
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,38</b>	<b>9,56</b>	<b>45,75</b>	<b>295,24</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 930</b>	<b>62,32</b>	<b>64,14</b>	<b>251,32</b>	<b>1833,85</b>	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Помидор свежий в нарезке	20	0,22	0,04	0,76	4,28	431
	Котлета Московская с маслом сливочным 100/5	105	8,22	24,77	12,26	269,26	497,03
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,10	18,55	76,62	350,2
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>1325</b>	<b>18,82</b>	<b>31,52</b>	<b>103,78</b>	<b>772,69</b>	
<b>обед</b>							
	Огурец свежий с маслом растительным	100	0,72	8,90	2,26	91,82	993
	Борщ с капустой и картофелем 250/10	260	1,84	5,89	19,54	118,53	110
	Котлета сельская запеченная	100	14,02	11,45	10,25	215,39	51
	Макароньы отварные (рожки)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370
	Сок фруктовый яблочный	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>31,05</b>	<b>31,99</b>	<b>133,88</b>	<b>942,43</b>	
<b>полдник</b>							
	Булочка Российская	75	11,63	6,93	48,35	323,37	207,01
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153,00	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	563
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>17,83</b>	<b>12,13</b>	<b>77,45</b>	<b>511,37</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 650</b>	<b>67,70</b>	<b>75,64</b>	<b>315,11</b>	<b>2226,49</b>	

(лист 14)

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Горошек зеленый	15	0,47	0,03	0,98	6,03	419
	Котлета рыбная в сырной панировке	100	14,76	12,01	13,64	222,72	127,24
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Чайный напиток Росинка	200	0,44	0,05	18,74	77,10	350,04
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>25,22</b>	<b>19,16</b>	<b>93,42</b>	<b>657,76</b>	
<b>обед</b>							
	Помидор свежий с маслом растительным	100	0,99	10,17	3,43	109,17	431,02
	Суп из овощей 250	200	1,65	3,98	16,56	104,19	1030,05
	Печень тушеная в соусе красном основном 50/50	100	12,41	11,54	14,73	203,42	88,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>32,79</b>	<b>32,98</b>	<b>135,52</b>	<b>959,07</b>	
<b>полдник</b>							
	Пирожок с капустой	100	6,91	11,22	39,72	287,66	228
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	563
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>13,51</b>	<b>16,42</b>	<b>55,22</b>	<b>422,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 865</b>	<b>71,52</b>	<b>68,56</b>	<b>284,16</b>	<b>2039,69</b>	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Каша Дружба с маслом 200/10	210	4,39	9,77	25,73	208,54	306
	Запеканка творожная Школьная 90	90	8,48	8,41	11,54	130,84	159,23
	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,87	81,82	473
	Чай яблочный	200	0,26	0,12	19,99	82,05	350,11
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>20,66</b>	<b>22,24</b>	<b>106,86</b>	<b>695,99</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,34	4,69	21,68	105,06	534,05
	Котлета Пожарская 100	100	16,40	12,52	17,55	249,22	793
	Картофель тушеный	180	3,26	5,18	23,06	151,24	246
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>31,22</b>	<b>32,54</b>	<b>135,77</b>	<b>930,75</b>	
<b>полдник</b>							
	Язычок слоеный	50	2,40	5,40	30,36	189,40	пром.
	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	101,80	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565,01
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>8,60</b>	<b>10,80</b>	<b>48,56</b>	<b>335,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 905</b>	<b>60,48</b>	<b>65,58</b>	<b>291,19</b>	<b>1962,34</b>	

3 неделя

<b>Итого за завтрак за 5 дней</b>	<b>3745</b>	<b>112,50</b>	<b>115,00</b>	<b>478,75</b>	<b>3400,00</b>
<b>Среднее</b>	<b>749</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>
<b>Итого за обед за 5 дней</b>	<b>4 690</b>	<b>157,50</b>	<b>161,00</b>	<b>670,25</b>	<b>4760,00</b>
<b>Среднее</b>	<b>938</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>
<b>Итого за полдник за 5 дней</b>	<b>1850</b>	<b>67,50</b>	<b>69,00</b>	<b>287,25</b>	<b>2040,00</b>
<b>Среднее</b>	<b>370</b>	<b>13,50</b>	<b>13,80</b>	<b>57,45</b>	<b>408,00</b>
<b>Итого за период за 5 дней</b>	<b>10285</b>	<b>337,50</b>	<b>345,00</b>	<b>1436,25</b>	<b>10200,00</b>
<b>Среднее значение за период</b>		<b>67,50</b>	<b>69,00</b>	<b>287,25</b>	<b>2040,00</b>

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Сыр в нарезке	10	2,63	2,66		34,46	968
	Каша рисовая молочная с маслом 240/10	250	4,68	9,01	36,83	235,52	306,01
	Омлет натуральный с маслом 105/5	110	9,42	13,25	1,35	162,49	1 002
	Какао с молоком	200	3,64	3,17	22,83	134,39	340,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.

<b>Итого за завтрак</b>	650	26,1	29,91	96,74	759,6	
<b>обед</b>						
Помидор свежий с маслом растительным	100	0,99	10,17	3,43	109,17	431,02
Суп крестьянский 250 (пшено)	250	2,12	6,05	10,5	104,7	527
Тефтели рыбные в соусе 70/50	120	9,46	11,22	13,47	175,65	142,02
Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром.
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
Хлеб ржаной	50	3,3	0,62	16,72	85,4	пром.
<b>Итого за обед</b>	970	26,0	33,87	123,09	882,97	
<b>полдник</b>						
Булочка с повидлом	75	4,17	9,51	54,01	321,06	212
Молоко питьевое пастеризованное	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,40	565,01
<b>Итого за полдник</b>	375	10,37	16,31	73,21	483,86	
<b>Итого за день</b>	1 995	62,48	80,09	293,04	2 126,43	



Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: вторник

(лист 17)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Помидор свежий в нарезке	20	0,22	0,04	0,76	4,28	431
	Котлета куриная Диетическая 100	100	11,35	11,52	13,35	176,81	783,05
	Капуста тушеная	180	3,87	4,07	10,72	94,56	226
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>22,17</b>	<b>17,45</b>	<b>80,76</b>	<b>553,19</b>	
<b>обед</b>							
	Огурец свежий с маслом растит	100	0,72	8,9	2,26	91,82	993
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04
	Гуляш из птицы 60/50	110	15,24	8,04	3,31	146,56	1 041,05
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Кисель фруктовый Витаминчик	200	0,29		25,83	104,5	356,01
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,38	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>38,12</b>	<b>28,02</b>	<b>131,01</b>	<b>926,72</b>	
<b>полдник</b>							
	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	563
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>9,47</b>	<b>10,92</b>	<b>54,39</b>	<b>348,04</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 930</b>	<b>69,76</b>	<b>56,39</b>	<b>266,16</b>	<b>1 827,95</b>	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: среда

(лист 18)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Огурец свежий в нарезке	20	0,16	0,02	0,5	2,82	428
	Печень тушеная в соусе молочном 60/60	120	8,74	10,55	11,98	167,73	88,08
	Макароны отварные (ригатони)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	268,02
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>21,69</b>	<b>18,45</b>	<b>102,39</b>	<b>662,76</b>	
<b>обед</b>							
	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Рассольник домашний 250	250	1,98	4,88	19,45	131,4	749,02
	Котлета куриная Рябушка 100	100	18,93	11,8	18,68	256,42	783
	Картофель тушеный	180	3,26	5,18	23,06	151,24	246
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,38	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>33,5</b>	<b>31,89</b>	<b>141,33</b>	<b>986,95</b>	
<b>полдник</b>							
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565,01
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>12,73</b>	<b>18,88</b>	<b>56,28</b>	<b>446,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 900</b>	<b>67,92</b>	<b>69,22</b>	<b>300,00</b>	<b>2 095,94</b>	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Помидор свежий в нарезке	20	0,22	0,04	0,76	4,28	431
	Котлета рубленая из мяса с маслом сливочным 100/5	105	8,96	26,98	16,21	322,35	775,12
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>585</b>	<b>19,56</b>	<b>33,73</b>	<b>107,73</b>	<b>825,78</b>	
<b>обед</b>							
	Закуска из свежих огурцов	100	0,74	8,88	2,28	91,98	422,01
	Борщ с капустой и картофелем 250	250	1,62	3,71	19,54	109,61	110,08
	Колбаски детские в соусе (мясо)	100	9,58	22,11	11,45	265,66	53,1
	Каша перловая рассыпчатая 180	180	5,68	4,09	39,53	279,68	256,01
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром.
	Батон	70	5,25	2,03	35,98	198,1	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,38	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>26,51</b>	<b>41,32</b>	<b>142,36</b>	<b>1098,15</b>	
<b>полдник</b>							
	Булочка с повидлом обсыпная	80	17,82	4,2	35,21	236,97	202,05
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	563
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>24,42</b>	<b>9,4</b>	<b>50,71</b>	<b>372,17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 905</b>	<b>70,49</b>	<b>84,45</b>	<b>300,80</b>	<b>2 296,10</b>	

(лист 20)

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>завтрак</b>							
	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,3	2	429
	Шарики рыбные 80/30	110	10,54	6,26	9,9	131,35	783,08
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>22,98</b>	<b>15,46</b>	<b>91,13</b>	<b>598,67</b>	
<b>обед</b>							
	Помидор свежий в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	431
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	1,74	3,49	16,98	91,66	549,11
	Биточки Школьные	100	16,05	16,46	9,85	235,46	52,04
	Макароны отварные (ракушка)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,05
	Сок фруктовый яблочный	200	1		20,2	84,8	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,38	68,32	пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>33,36</b>	<b>25,9</b>	<b>132,46</b>	<b>865,21</b>	
<b>полдник</b>							
	Пряник шоколадный	50	4,71	8,09	21,26	192,3	пром.
	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	153	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565,01
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>10,51</b>	<b>13,49</b>	<b>52,66</b>	<b>389,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 880</b>	<b>66,85</b>	<b>54,85</b>	<b>276,25</b>	<b>1 853,58</b>	

4 неделя

<b>Итого за завтрак за 5 дней</b>	3005	112,50	115,00	478,75	3400,00
<b>Среднее</b>	601	22,50	23,00	95,75	680,00
<b>Итого за обед за 5 дней</b>	4 740	157,50	161,00	670,25	4760,00
<b>Среднее</b>	948	31,50	32,20	134,05	952,00
<b>Итого за полдник за 5 дней</b>	1865	67,50	69,00	287,25	2040,00

Среднее	373	13,50	13,80	57,45	408,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 5 дней	9610	337,50	345,00	1436,25	10200,00
---------------------------	------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период	67,50	69,00	287,25	2040,00	
----------------------------	-------	-------	--------	---------	--

3-4 неделя

Итого за завтрак за 10 дней	6750	225,00	230,00	957,50	6800,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	675	22,50	23,00	95,75	680,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 10 дней	9 430	315,00	322,00	1340,50	9520,00
--------------------------	-------	--------	--------	---------	---------

Среднее	943	31,50	32,20	134,05	952,00
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 10 дней	3715	135,00	138,00	574,50	4080,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	372	13,50	13,80	57,45	408,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 10 дней	19895	675,00	690,00	2872,50	20400,00
----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период	67,50	69,00	287,25	2040,00	
----------------------------	-------	-------	--------	---------	--

1-4 неделя

Итого за завтрак за 20 дней	12711	450,00	460,00	1915,00	13600,00
-----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее	636	22,50	23,00	95,75	680,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 20 дней	18 960	630,00	644,00	2681,00	19040,00
--------------------------	--------	--------	--------	---------	----------

Среднее	948	31,50	32,20	134,05	952,00
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 20 дней	7595	270,00	276,00	1149,00	8160,00
-----------------------------	------	--------	--------	---------	---------

Среднее	380	13,50	13,80	57,45	408,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 20 дней	39266	1350,00	1380,00	5745,00	40800,00
----------------------------	-------	---------	---------	---------	----------

Среднее значение за период	67,50	69,00	287,25	2040,00	
----------------------------	-------	-------	--------	---------	--

ИП Пермякова Е.В.

**Сводка по пищевой ценности рациона 1 недели 12-18 лет 2024г**

Дата / Категория питающихся	Ккал	Б	Ж	У	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A	Баланс Б:Ж:У	
1 День	2142,25	68,52	73,92	299,97	1077,45	922,58	296,13	959,9	15,2	78,55	45,47	3297	29,31	0,89	0,89	6,58	176,7	1,0 : 1,1 : 4,4	
2 День	1939,72	62,33	52,3	295,2	924,73	802,07	220,8	876,45	13,76	62,34	40,12	3058,3	91,96	1,02	1,51	10,1	1046,65	1,0:0,8:4,7	
3 День	2126,59	71,69	77,02	283,72	943,74	877,27	224,95	891,42	12,14	88,25	30,34	2689	57,41	1,29	0,83	2,76	266,82	1,0 : 1,1 : 4,0	
4 День	2040,22	66,64	81,13	267,26	855,1	693,34	189,77	815,6	12,8	96,1	29,42	3231,6	29,31	1,14	0,9	10,1	172,57	1,0 : 1,2 : 4,0	
5 День	1951,21	68,32	60,63	290,1	698,98	1204,74	193,35	956,63	13,6	49,76	42,15	2724,1	54,51	0,91	1,87	7,96	1712,26	1,0 : 0,9 : 4,2	
<b>Итого за период</b>																			
11-18 лет																			
Среднее фактическое	2040,22	67,5	69	287,25	900	900	225	900	13,5	357,88	67,56	3000	52,5	1,05	1,2	7,5	675	1,0 : 1,0 : 4,3	
Норма (стандартное значение)	2720	90	92	383	1200	1200	300	1200	18	100	50	4000	70	1,4	1,6	10	900	1,0 : 1,0 : 4,4	
Отклонение (абсолютное)	-680	-22,5	-23	-95,75	-300	-300	-75	-300	-4,5	257,88	17,56	-1000	-17,5	0,35	-0,4	-2,5	-225	-	
Отклонение (относительное)	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	258%	35%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-	



Составитель: **Пермякова Е.В.**  
 Подпись: **ВАСИЛЬЕВА**  
 (расшифровка подписи)

ИП Пермякова Е.В.

**Сводка по пищевой ценности рациона 2 недели 12-18лет 2024г**

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F	С	В1	В2	Д	А	Баланс Б:Ж:У	
1 День	1950,86	67,25	76,74	256,3	929,10	1082,59	200,71	881,79	11,54	99,47	36,10	4061,67	65,25	0,90	1,02	16,31	213,05	1 : 1,1 : 3,8	
2 День	2051,57	72,42	64,2	280,84	996,00	915,73	209,61	965,68	16,78	53,10	42,61	3646,33	66,34	1,19	2,01	4,25	2343,66	1 : 0,9 : 3,9	
3 День	2211,18	70,81	75,43	307,89	966,70	793,21	285,07	891,41	15,24	58,54	36,53	1917,97	42,39	1,07	0,77	2,41	184,93	1 : 1,1 : 4,3	
4 День	2010,46	72,1	66,67	288,99	711,36	887,80	199,45	922,12	11,18	68,02	31,33	3170,82	52,61	1,22	1,15	5,10	390,06	1 : 0,9 : 4,0	
5 День	1975,93	54,92	61,96	302,23	896,84	820,67	230,16	839,00	12,76	95,87	40,93	2203,21	35,91	0,87	1,05	9,43	243,30	1,0 : 1,1 : 5,5	
<b>Итого за период</b>																			
11-18 лет																			
Среднее фактическое	2040,90	67,8	69	287,25	900	900	225	900	13,5	75	37,5	3000	52,5	1,05	1,2	7,5	675	1,0 : 1,0 : 4,3	
Норма (стандартное значение)	2720	90	92	383	1200	1200	300	1200	18	100	50	4000	70	1,4	1,6	10	900	1,0 : 1,0 : 4,4	
Отклонение (абсолютное)	-680	-22,5	-23	-95,75	-300	-300	-75	-300	-4,5	-25	-12,5	-1000	-17,5	-0,35	-0,4	-2,5	-225	-	
Отклонение (относительное)	25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-	

Составил **ЕКАТЕРИНА ЕРМАКОВА** (подпись)  
**ВАСИЛИЯ СЕРГЕЕВА** (подпись)  
 ИП Пермякова Е.В.  
 Руководитель



ИП Лермякова Е.В.

**Сводка по пищевой ценности рациона 3 недели 12-18 лет 2024г.**

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A	Баланс Б:Ж:У
1 день	2137,63	75,48	71,08	294,47	907,03	916,83	296,15	926,9	13,72	61,25	42,69	2722,98	32,29	0,99	0,79	4,07	293,6	1 : 0,9 : 3,9
2 день	1833,85	62,32	64,14	251,32	1294,75	712,50	238,59	817,86	13,08	95,24	45,13	5256,00	50,93	0,98	0,80	5,71	193,03	1,0 : 1,0 : 4,0
3 день	2226,49	67,7	75,64	315,11	963,53	881,56	175,98	812,15	12,86	61,95	22,19	1618,24	28,58	1,08	1,14	4,57	244,27	1,0 : 1,1 : 4,7
4 день	2039,69	71,52	68,56	284,16	700,33	1235,09	258,78	1084,65	15,16	60,96	47,10	3911,00	58,24	1,07	2,18	6,68	2358,41	1,0 : 1,0 : 4,0
5 день	1962,34	60,48	65,58	291,24	634,37	754,02	155,50	858,45	12,68	95,60	30,39	1491,78	54,96	1,13	1,09	16,47	285,69	1,0 : 1,1 : 4,8
<b>Итого за период</b>	<b>11100,90</b>	<b>375,75</b>	<b>375,75</b>	<b>1487,25</b>	<b>5430,37</b>	<b>5430,37</b>	<b>1758,75</b>	<b>5430,37</b>	<b>63,90</b>	<b>309,75</b>	<b>175,95</b>	<b>17587,50</b>	<b>175,95</b>	<b>5,43</b>	<b>5,43</b>	<b>27,15</b>	<b>1197,50</b>	<b>1,0 : 1,0 : 4,3</b>
<b>11-18 лет</b>	<b>12040</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>287,25</b>	<b>900</b>	<b>900</b>	<b>225</b>	<b>900</b>	<b>13,5</b>	<b>75</b>	<b>37,5</b>	<b>3000</b>	<b>45</b>	<b>1,05</b>	<b>1,2</b>	<b>7,5</b>	<b>675</b>	<b>1,0 : 1,0 : 4,3</b>
Среднее фактическое	2720	92	92	383	1200	1200	300	1200	18	100	50	4000	70	1,4	1,6	10	900	1,0 : 1,0 : 4,4
Норма (стандартное значение)	-680	22,5%	23	-95,75	-300	-300	-75	-300	4,5	-25	-12,5	-1000	-25	-0,35	-0,4	-2,5	-225	-
Отклонение (абсолютное)	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-
Отклонение (относительное)																		



Оставил **ВАСИЛЬЕВА** Л.В. Лермякова Е.В.  
(подпись) Бюджетировка подписки

ИП Лермякова Е.В.

**Сводка по пищевой ценности рациона 4 недели 12-18 лет 2024г**

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A	Баланс Б:Ж:У	
День 1	2126,43	62,48	80,09	293,04	966,57	1151,42	201,21	910	11,68	95,3	32,97	3305,94	55,44	0,97	0,89	15,95	169,75	1,0 : 1,3 : 4,7	
День 2	1827,95	69,76	56,39	266,16	740,95	887,12	240,97	981,63	15,05	59,31	46,29	3116,95	40,45	1,16	1,97	7,42	1486,55	1,0 : 0,8 : 3,8	
День 3	2095,94	67,92	69,22	300,00	932,06	802,36	209,52	850,87	12,54	75,36	31,08	2753,02	34,22	1,17	0,6	3,87	238,98	1,0 : 1,0 : 4,4	
День 4	2296,10	70,49	84,45	300,80	961,42	1006,61	220,11	873,98	13,2	73,01	40,26	2898,48	78,19	0,99	0,94	4,89	195,74	1,0 : 1,2 : 4,3	
День 5	1853,58	66,85	54,85	276,25	899	652,49	253,19	883,52	15,03	72,02	36,9	2925361	54,2	0,96	1,6	5,37	1283,98	1,0:0,8 : 4,1	
<b>Итого за период</b>																			
11-18 лет																			
Среднее фактическое	1940,0	67,5	69	287,25	900	900	225	900	13,5	364,11	37,5	3000	52,5	1,05	1,2	7,5	675	1,0 : 1,0 : 4,3	
Норма (стандартное значение)	2720	90	92	383	1200	1200	300	1200	18	100	50	4000	70	1,4	1,6	10	900	1,0 : 1,0 : 4,4	
Отклонение (абсолютное)	-680	-22,5	23	-95,75	-300	-300	-75	-300	-4,5	264,11	-12,5	-1000	-17,5	-0,35	-0,4	-2,5	225	-	
Отклонение (относительное)	-25%	-25%	25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	264,11	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	225	-	

