

Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ № 32»

О.Ю. Шарыпова

Утверждаю:
ИИ Е.В.Пермякова

Е.В.Пермякова



2024 г.



2024 г.

**ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ МБОУ «СОШ № 32»
НА 2024 -2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Г.БРАТСК

Менюготавливаемых 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		
завтрак							
	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
Итого за завтрак		525	24,38	29,61	84,70	710,05	
обед							
	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
Итого за обед		780	22,85	19,5	105,53	683,16	
полдник							
	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.
Итого за полдник		362	9,54	10,72	57,75	363,84	
Итого за день		1 667	56,77	59,83	247,98	1 757,05	

(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		
завтрак							
	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
Итого за завтрак		538	17,49	14,73	89,12	542,46	
обед							
	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
Итого за обед		780	28,49	22,90	128,47	855,02	
полдник							
	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
Итого за полдник		375	9,47	10,92	54,79	349,64	
Итого за день		1 693	55,45	48,55	272,38	1 747,12	

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
Итого за завтрак		520	19,71	18,26	86,47	589,77	
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
Итого за обед		785	31,90	36,66	113,36	901,18	
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.
Итого за полдник		360	13,13	18,68	53,98	436,83	
Итого за день		1 665	64,74	73,60	253,81	1 927,78	

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
Итого за завтрак		505	16,61	20,13	76,5	538,59	
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
Итого за обед		790	25,32	36,30	110,33	853,51	
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.
Итого за полдник		380	12,74	10,10	45,10	322,42	
Итого за день		1 675	54,67	66,53	231,93	1 714,52	

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		
завтрак							
	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
Итого за завтрак		500	18,06	16,02	81,96	556,63	
обед							
	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
Итого за обед		790	26,19	22,89	128,56	819,63	
полдник							
	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
Итого за полдник		350	12,87	8,83	39,63	289,77	
Итого за день		1 640	57,12	47,74	250,15	1 666,03	

1 неделя

Итого за завтрак за 5 дней	2588	96,25	98,75	418,75	2937,50
Среднее	518	19,25	19,75	83,75	587,50
Итого за обед за 5 дней	3 925	134,75	138,25	586,25	4 112,50
Среднее	785	26,95	27,65	117,25	822,50
Итого за полдник за 5 дней	1827	57,75	59,25	251,25	1762,50
Среднее	365	11,55	11,85	50,25	352,50
Итого за период за 5 дней	8340	288,75	296,25	1256,25	8812,50
Среднее значение за период		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		
завтрак							
	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
Итого за завтрак		515	19,43	25,09	87,19	659,58	
обед							
	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
Итого за обед		795	25,35	25,51	115,15	763,48	
полдник							
	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
Итого за полдник		350	11,96	11,50	25,73	255,42	
Итого за день		1 660	56,74	62,10	228,07	1 678,48	

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
Итого за завтрак		530	13,96	19,05	76,82	532,72	
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
Итого за обед		780	29,45	31,24	129,03	950,32	
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
Итого за полдник		375	9,47	10,92	54,39	348,04	
Итого за день		1 685	52,88	61,21	260,24	1 831,08	

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
Итого за завтрак		542	23,52	20,91	84,67	636,81	
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
Итого за обед		790	24,14	20,91	104,74	702,84	
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
Итого за полдник		362	13,56	8,32	63,43	378,99	
Итого за день		1 694	61,22	50,14	252,84	1 718,64	

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		
завтрак	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	103,04
	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
Итого за завтрак		520	25,61	18,58	93,68	619,68	
обед	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
Итого за обед		790	28,81	42,51	115,63	941,77	
полдник	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
Итого за полдник		360	13,13	17,28	52,58	418,63	
Итого за день		1 670	67,55	78,37	261,89	1 980,08	

(лист 10)

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	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
Итого за завтрак		515	13,73	15,12	76,39	488,71	
обед	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
Итого за обед		790	27,00	18,08	121,70	754,09	
полдник	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
Итого за полдник		350	9,63	11,23	55,12	361,42	
Итого за день		1 655	50,36	44,43	253,21	1 604,22	

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		
завтрак	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
Итого за завтрак		520	24,99	16,53	83,84	589,21	
обед	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
Итого за обед		795	27,80	26,48	115,06	821,04	
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
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565,01
Итого за полдник		360	12,73	18,88	56,28	446,23	
Итого за день		1 675	65,52	61,89	255,18	1 856,48	

(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	Белки	Жиры	Углеводы	калорийная ценность	рецептуры
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
	Итого за завтрак		500	17,59	19,82	71,41	542,81
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
	Калуста 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
	Итого за обед		780	30,73	24,56	109,14	796,45
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
	Итого за полдник		350	17,90	11,53	44,90	356,31
Итого за день		1 630	66,22	55,91	225,45	1 695,57	

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		
завтрак	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
Итого за завтрак		515	15,05	29,21	92,71	637,92	
обед	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
	Итого за обед		790	20,89	28,48	123,38	810,19
полдник	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
Итого за полдник		350	9,53	9,12	58,12	350,52	
Итого за день		1 655	45,47	66,81	274,21	1 798,63	

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		
завтрак	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
	Итого за завтрак		515	21,09	16,66	77,92	556,63
обед	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
	Итого за обед		780	26,66	24,10	123,59	823,86
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
Итого за полдник		375	9,47	10,92	54,39	348,04	
Итого за день		1 670	57,22	51,68	255,90	1 728,53	

Рацион: 7-11 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша Дружба с маслом 160/5	165	3,45	6,94	24,04	188,35	306,11
	Залеканка 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
Итого за завтрак		515	17,53	16,53	92,87	610,93	
обед	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	
Итого за обед		790	28,67	34,63	115,08	860,96	
полдник	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
Итого за полдник		340	8,12	8,80	37,56	261,40	
Итого за день		1 645	54,32	59,96	245,51	1 733,29	

3 неделя

Итого за завтрак за 5 дней	2565	96,25	98,75	418,75	2937,50
Среднее	513	19,25	19,75	83,75	587,50
Итого за обед за 5 дней	3 935	134,75	138,25	586,25	4112,50
Среднее	787	26,95	27,65	117,25	822,50
Итого за полдник за 5 дней	1775	57,75	59,25	251,25	1762,50
Среднее	355	11,55	11,85	50,25	352,50
Итого за период за 5 дней	8275	288,75	296,25	1256,25	8812,50
Среднее значение за период		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		
завтрак	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
Итого за завтрак		515	22,01	26,52	83,85	675,43	
обед	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
Итого за обед		805	25,98	26,57	105,05	739,77	
полдник							
	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
Итого за полдник		350	8,98	13,14	55,21	376,84	
Итого за день		1 670	56,97	66,23	244,11	1 792,04	

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		
завтрак	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
Итого за завтрак		515	19,19	15,16	70,75	481,19	
обед	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
Итого за обед		780	31,96	22,18	116,2	782,51	
полдник	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
Итого за полдник		360	13,13	17,28	52,58	418,63	
Итого за день		1 655	64,28	54,62	239,53	1 682,33	

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		
завтрак	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
Итого за завтрак		515	18,75	16,77	89,14	582,83	
обед	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
Итого за обед		790	30,20	30,42	122,50	895,56	
полдник	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
Итого за полдник		350	18,45	9,11	38,31	306,39	
Итого за день		1 655	67,40	56,30	249,95	1 784,78	0

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		
завтрак							
	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
Итого за завтрак		515	16,9	29,27	96,63	699,77	
обед							
	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
Итого за обед		790	23,33	35,41	120,53	926,19	
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
Итого за полдник		375	9,47	10,92	54,39	348,04	
Итого за день		1 680	49,70	75,60	271,55	1 974,00	

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		
завтрак							
	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
Итого за завтрак		510	19,40	11,03	78,38	498,28	
обед							
	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
Итого за обед		790	23,28	23,67	121,97	768,47	
полдник							
	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
Итого за полдник		340	7,72	8,80	50,76	312,60	
Итого за день		1 640	50,40	43,50	251,11	1 579,35	

4 неделя

Итого за завтрак за 5 дней	2570	96,25	98,75	418,75	2937,50	
Среднее	514	19,25	19,75	83,75	587,50	
Итого за обед за 5 дней	3 955	134,75	138,25	586,25	4112,50	
Среднее	791	26,95	27,65	117,25	822,50	
Итого за полдник за 5 дней	1775	57,75	59,25	251,25	1762,50	

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
----------------------------	--	-------	-------	--------	---------

ИП Пермякова Е.В.

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

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Ca	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	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)	2350	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



Пермякова Е.В.

(расшифровка подписи)

ИП Пермякова Е.В.

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

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Ca	Mg	P	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																		
Среднее фактическое	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)	2350	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



Пермякова Е.В.

(расшифровка подписи)

ИП Пермякова Е.В.

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

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A	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	1784,78	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	
Итого за период																			
7-10 лет																			
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)	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)	-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%	-25%	-



Составил Пермякова Е.В.
(подпись) (расшифровка подписи)

ИП Пермякова Е.В.

Сводка по пищевой ценности рациона за 3 неделю дети 7-11 лет 2024г

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Ca	Mg	P	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	874,79	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	1762,5	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)	-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%	-25%	-



Составил Пермякова Е.В.
(подпись) (расшифровка подписи)

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		
завтрак	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.
Итого за завтрак		590	27,37	31,07	94,20	778,06	
обед	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.
Итого за обед		960	26,84	25,28	129,56	839,09	
полдник	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
Итого за полдник		405	14,31	17,57	76,21	525,10	
Итого за день		1 955	68,52	73,92	299,97	2 142,25	

(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		
завтрак	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
	Залеканка 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.
Итого за завтрак		633	20,31	17,00	98,84	634,49	
обед	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.
Итого за обед		940	32,55	24,38	141,57	955,59	
полдник	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
Итого за полдник		400	9,47	10,92	54,79	349,64	
Итого за день		1 973	62,33	52,30	295,20	1939,72	

Рацион: 12-18 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	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.
Итого за завтрак		585	22,58	21,81	101,14	690,81	
обед							
	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.
Итого за обед		940	35,98	36,53	128,60	998,95	
полдник							
	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
Итого за полдник		360	13,13	18,68	53,98	436,83	
Итого за день		1 885	71,69	77,02	283,72	2126,59	

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		
завтрак							
	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.
Итого за завтрак		570	19,51	22,78	90,13	623,46	
обед							
	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.
Итого за обед		960	32,75	47,07	125,20	1049,88	
полдник							
	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
Итого за полдник		400	14,38	11,28	51,93	366,88	
Итого за день		1 930	66,64	81,13	267,26	2040,22	

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		
завтрак							
	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.
Итого за завтрак		605	22,73	22,34	94,44	673,18	
обед							
	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
	Макаронь 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.
Итого за обед		960	29,38	27,74	145,32	916,49	
полдник							
	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
Итого за полдник		375	16,21	10,55	50,34	361,55	
Итого за день		1 940	68,32	60,63	290,10	1951,22	

1 неделя

Итого за завтрак за 5 дней	2983	112,50	115,00	478,75	3400,00
Среднее	597	22,50	23,00	95,75	680,00
Итого за обед за 5 дней	4 760	157,50	161,00	670,25	4760,00
Среднее	952	31,50	32,20	134,05	952,00
Итого за полдник за 5 дней	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	9683	337,50	345,00	1436,25	10200,00
Среднее значение за период		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		
завтрак							
	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.
Итого за завтрак		560	22,37	31,64	96,61	764,22	
обед							
	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.
Итого за обед		950	30,62	31,89	129,95	896,13	
полдник							
	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
Итого за полдник		375	14,26	13,21	29,74	290,51	
Итого за день		1 885	67,25	76,74	256,30	1950,86	

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		
завтрак	Огурец свежий в нарезке	25	0,20	0,03	0,63	3,53	428
	Олады 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.
Итого за завтрак		605	19,51	23,26	92,64	667,76	
обед	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.
	Итого за обед		940	35,35	32,00	144,02	1050,33
полдник	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
Итого за полдник		375	17,56	8,94	44,18	333,48	
Итого за день		1 920	72,42	64,20	280,84	2051,57	

(лист 8)

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		
завтрак	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.
Итого за завтрак		648	28,89	29,57	98,75	784,61	
обед	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.
	Итого за обед		980	29,16	26,98	129,04	884,04
полдник	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.
Итого за полдник		390	12,76	18,88	80,10	542,53	
Итого за день		2 018	70,81	75,43	307,89	2211,18	

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		
завтрак							
	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.
Итого за завтрак		585	26,95	17,97	103,98	658,57	
обед							
	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.
Итого за обед		950	35,68	37,78	130,62	1003,85	
полдник							
	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
Итого за полдник		400	9,47	10,92	54,39	348,04	
Итого за день		1 935	72,10	66,67	288,99	2010,46	

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		
завтрак							
	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.
Итого за завтрак		580	14,78	12,56	86,77	524,84	
обед							
	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.
Итого за обед		950	26,69	32,35	136,62	925,65	
полдник							
	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
Итого за полдник		400	13,45	17,05	78,84	525,44	
Итого за день		1 930	54,92	61,96	302,23	1975,93	

2 неделя

Итого за завтрак за 5 дней	2978	112,50	115,00	478,75	3400,00
Среднее	596	22,50	23,00	95,75	680,00
Итого за обед за 5 дней	4 770	157,50	161,00	670,25	4760,00
Среднее	954	31,50	32,20	134,05	952,00
Итого за полдник за 5 дней	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		
завтрак							
	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.
Итого за завтрак		600	28,13	18,56	93,77	661,01	
обед							
	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.
Итого за обед		960	31,17	32,43	140,43	1001,69	
полдник							
	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
Итого за полдник		375	16,18	20,09	60,27	474,93	
Итого за день		1 935	75,48	71,08	294,47	2137,63	

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		
завтрак							
	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.
Итого за завтрак		640	19,67	23,52	80,92	612,55	
обед							
	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 тушенная	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.
Итого за обед		940	31,27	31,06	124,65	926,06	
полдник							
	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
Итого за полдник		350	11,38	9,56	45,75	295,24	
Итого за день		1 930	62,32	64,14	251,32	1833,85	

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		
завтрак							
	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.
Итого за завтрак		1325	18,82	31,52	103,78	772,69	
обед							
	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
	Макароны 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.
Итого за обед		950	31,05	31,99	133,88	942,43	
полдник							
	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
Итого за полдник		375	17,83	12,13	77,45	511,37	
Итого за день		2 650	67,70	75,64	315,11	2226,49	

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		
завтрак							
	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.
Итого за завтрак		575	25,22	19,16	93,42	657,76	
обед							
	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.
Итого за обед		890	32,79	32,98	135,52	959,07	
полдник							
	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
Итого за полдник		400	13,51	16,42	55,22	422,86	
Итого за день		1 865	71,52	68,56	284,16	2039,69	

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		
завтрак							
	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.
Итого за завтрак		605	20,66	22,24	106,86	695,99	
обед							
	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.
Итого за обед		950	31,22	32,54	135,77	930,75	
полдник							
	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
Итого за полдник		350	8,60	10,80	48,56	335,60	
Итого за день		1 905	60,48	65,58	291,19	1962,34	

3 неделя

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

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		
завтрак							
	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.

Итого за завтрак	650	26,1	29,91	96,74	759,6	
обед						
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.
Итого за обед	970	26,0	33,87	123,09	882,97	
полдник						
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
Итого за полдник	375	10,37	16,31	73,21	483,86	
Итого за день	1 995	62,48	80,09	293,04	2 126,43	

Рацион: 12-18 лет осень-зима-весна Неделя: 4 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	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.
Итого за завтрак		580	22,17	17,45	80,76	553,19	
обед							
	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.
Итого за обед		950	38,12	28,02	131,01	926,72	
полдник							
	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
Итого за полдник		400	9,47	10,92	54,39	348,04	
Итого за день		1 930	69,76	56,39	266,16	1 827,95	

Рацион: 12-18 лет осень-зима-весна Неделя: 4 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
	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.
Итого за завтрак		600	21,69	18,45	102,39	662,76	
обед							
	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.
Итого за обед		940	33,5	31,89	141,33	986,95	
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.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565,01
Итого за полдник		360	12,73	18,88	56,28	446,23	
Итого за день		1 900	67,92	69,22	300,00	2 095,94	

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		
завтрак							
	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.
Итого за завтрак		585	19,56	33,73	107,73	825,78	
обед							
	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.
Итого за обед		940	26,51	41,32	142,36	1098,15	
полдник							
	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
Итого за полдник		380	24,42	9,4	50,71	372,17	
Итого за день		1 905	70,49	84,45	300,80	2 296,10	

(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		
завтрак							
	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.
Итого за завтрак		590	22,98	15,46	91,13	598,67	
обед							
	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.
Итого за обед		940	33,36	25,9	132,46	865,21	
полдник							
	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
Итого за полдник		350	10,51	13,49	52,66	389,7	
Итого за день		1 880	66,85	54,85	276,25	1 853,58	

4 неделя

Итого за завтрак за 5 дней	3005	112,50	115,00	478,75	3400,00
Среднее	601	22,50	23,00	95,75	680,00
Итого за обед за 5 дней	4 740	157,50	161,00	670,25	4760,00
Среднее	948	31,50	32,20	134,05	952,00
Итого за полдник за 5 дней	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 2 неделя 12- 18лет 2024г

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	C	B1	B2	D	A	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
Итого за период																		
11-18 лет																		
Среднее фактическое	2040	67,5	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)	2 720	90	92	383	1 200	1 200	300	1 200	18	100	50	4 000	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 Пермякова Е.В.
(подпись) (расшифровка подписи)

ИП Пермякова Е.В.

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

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Ca	Mg	P	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
Итого за период																		
11-18 лет																		
Среднее фактическое	2040	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)	2 720	90	92	383	1 200	1 200	300	1 200	18	100	50	4 000	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%	-



Составил Пермякова Е.В.
(подпись) (расшифровка подписи)

ИП Пермякова Е.В.

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

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Ca	Mg	P	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
Итого за период																		
11-18 лет																		
Среднее фактическое	2040	67,5	69	287,25	900	900	225	900	13,5	75	37,5	3000	45	1,05	1,2	7,5	675	1,0 : 1,0 : 4,3
Норма (стандартное значение)	2040	90	92	383	1 200	1 200	300	1 200	18	100	50	4 000	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	-25	-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 Пермякова Е.В.
 (подпись) асшифровка подписи
ЕКАТЕРИНА
ВАСИЛЬЕВНА

ИП Пермякова Е.В.

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

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	К	Ca	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
Итого за период																		
11-18 лет																		
Среднее фактическое	2040	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)	2 720	90	92	383	1 200	1 200	300	1 200	18	100	50	4 000	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%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-25%	-

Составил Пермякова Е.В.
 (подпись) асшифровка подписи
ЕКАТЕРИНА
ВАСИЛЬЕВНА