

1. Инициалы и фамилия  
 2. Адрес  
 3. Контактный телефон  
 4. Подпись  
 5. Дата

сессии осенний  
 по расписанию категории 12 лет и старше  
 в группе

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углевода г	Энергетическая ценность ккал	№ рецепта	Сборник рецептов
			Белков, г	Жиров, г	Углевода г				
Неделя 2 день 2									
	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5		4,4	68,3	29	2008
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные	100	12,6	10,4		8,4	177,5	486-ТРК	2021
		180	3,8	6,3		25,7	175,5	312	2011
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	1	0,2		19,6	83,4	389	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	30	2,3	0,2		15,1	71	ПП	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2		8,5	40,8	ПП	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	630	22,5	22,3		81,7	616,5		
		100	0,8	0,1		2,5	14	71	2011
Итого за завтрак:									
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	250	1,9	5		12,5	103,4	82	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	225	25,5	26,2		45,1	518,3	265	2011
	ПЛОВ из мяса	200	0,2	0,2		23,8	98	476	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	40	3,1	0,2		20,1	94,7	ПП	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2		8,5	40,8	ПП	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	835	32,8	31,9		112,5	869,2		
Итого за обед:									
Всего за день:									
			55,3	54,2		194,2	1485,7		

среди женщин  
возрастная категория 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ порции	Год выпуска
			Белок, г	Жиры, г	Углевод, г			
<b>Неделя 2 день 3</b>								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,2	8,1	76,9	53	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	18,7	3,5	254,3	210-ггк	2011
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	21,7	90	468	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	PP	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6	PP	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,3	43,1	338.2	2011
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	PP	2008
<b>Итого за завтрак:</b>								
		655	23,6	24,1	74,5	613,1		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	23	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	102	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	20,5	15,7	28,4	337,7	328	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27	111,1	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	PP	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	PP	2008
<b>Итого за обед:</b>								
		840	32,6	28	110,6	827,7		
<b>Всего за день:</b>								
			56,2	52,1	185,1	1440,8		

сезон осенний  
 возрастная категория 12 лет и старше  
 четверг

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборные рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углевод, мг, г				
Неделя 2 день 4									
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	71	2011	
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	100	10,6	17,2	14,3	255,1	321	2016	
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	20	0,2	0,7	0,9	10,5	419-тгк	2021	
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	5,4	4,1	16,7	126	172	2021	
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	PP	2008	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	PP	2008	
	Итого за завтрак:	660	21,5	22,6	73,9	586,1			
	Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	250	2,4	7,9	18,6	155,4	123-п	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011	
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,3	4,3	35	200,2	227	2021	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	349	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	PP	2008	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	PP	2008	
Итого за обед:									
Всего за день:									
		920	26,1	31,7	131,1	905,5			
			47,6	54,3	205	1491,6			

Сводный дневник  
 подростка калорийности 12 лет и старше  
 пол: \_\_\_\_\_

Время приема	Наименование блюда	Масса порции	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ порции	Сборная порция
<b>Неделя 2 день 5</b>								
	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	15	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,3	9,4	45,3	306,8	225	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	111	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6	111	2008
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ТТК	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
		555	21,3	20,4	96	653,2		
<b>Итого за завтрак:</b>								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,2	0,2	3,8	21,5	71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5	12,5	103,4	82	2011
		225	19,4	27,1	33,6	455,9	263	2015
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	40	3,1	0,2	20,1	94,7	111	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	111	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,8	0,3	9,3	43,1	338,2	2011
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	940	29,1	33,2	109,5	853		
	<b>Итого за обед:</b>		50,4	53,6	205,5	1506,2		
<b>Всего за день:</b>								

**сезон осенний**

подростки категории 12 лет и старше

суббота

Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Нормативы питания				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белок, г	Жиры, г	Углевода, г	кДж, г			
<b>День 2 день 6</b>									
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,2	0,2	3,8	21,5	71	2011	
	ТУ/ЯИШ	100	10,6	18,2	2,9	217,8	260	2011	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	223	2021	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27	111,1	342,1	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПП	2008	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6	ПП	2008	
<b>Итого за завтрак:</b>									
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	615	19,2	22,7	77,8	592,9			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	120	0,9	7,3	2,9	80,7	20	2011	
	ОБЕД	250	2,6	2,8	19,8	115,7	101	2011	
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	13,2	7,1	6,9	144,9	229	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,6	39,4	246	256	2021	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	ПП	2008	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПП	2008	
<b>Итого за обед:</b>									
		950	31,2	26,8	110,4	807,5			
<b>Всего за день:</b>									
			50,4	49,5	188,2	1400,4			

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
Вес	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	энергетическая ценность
600,0	22,4	22,7	83,0	619,0	
610,0	90,00	92,00	383,00	2720	
	18	18,4	76,6	544	
	22,5	23	95,75	680	
	24,9	24,6	21,7	23,1	

итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:

СанПин 100% суточной нормы:

норма по СанПин 20% от суточной нормы:

норма по СанПин 25% от суточной нормы:

выход норм в % соотношении за 6 дней

ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
Вес	Пищевые вещества			энергетическая ценность	
	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	ценность
блюда	28,2	31,0	123,6	885,9	
963,3	90,00	92,00	383,00	2720	
	27	27,6	114,9	816	
	31,5	32,2	134,05	952	
	31,3	33,7	32,3	32,6	

итого завтраки за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:

СанПин 100% суточной нормы:

норма по СанПин 30% от суточной нормы:

норма по СанПин 35% от суточной нормы:

выход норм в % соотношении за 6 дней

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
Вес	Пищевые вещества			энергетическая ценность	
	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	ценность
блюда	50,57	53,69	206,62	1514,85	
	90,00	92,00	383,00	2720	
	45,00	46,00	191,50	1360,00	
	54,00	55,20	229,80	1632,00	
	56,2	58,4	53,9	55,7	

итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:

СанПин 100% суточной нормы:

норма по СанПин 50% от суточной нормы:

норма по СанПин 60% от суточной нормы:

выход норм в % соотношении за 6 дней

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
Вес	Пищевые вещества			энергетическая ценность	
	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	ценность
блюда	21,4	22,5	80,8	611,9	
620,0	90,00	92,00	383,00	2720	
	18	18,4	76,6	544	
	22,5	23	95,75	680	
	23,8	24,4	21,1	22,5	

итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:

СанПин 100% суточной нормы:

норма по СанПин 20% от суточной нормы:

норма по СанПин 25% от суточной нормы:

выход норм в % соотношении за 6 дней

**ИТОГО ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)**

Вид блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	907,8	52,03	52,95	194,93	1464,22
норма по СанПиН 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПиН 50% от суточной нормы:		45,00	46,00	191,50	1360,00
норма по СанПиН 60% от суточной нормы:		54,00	55,20	229,80	1632,00
Выход норм в % соотношении за 6 дней		57,8	57,6	50,9	53,8

**ИТОГО ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)**

Вид блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		52,03	52,95	194,93	1464,22
норма по СанПиН 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПиН 50% от суточной нормы:		45,00	46,00	191,50	1360,00
норма по СанПиН 60% от суточной нормы:		54,00	55,20	229,80	1632,00
Выход норм в % соотношении за 6 дней		57,8	57,6	50,9	53,8

**ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Дни приема пищи	Суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	550	23	24	81	645
2 ДЕНЬ	630	22,1	22,3	86,8	634,7
3 ДЕНЬ	565	19	24,1	95,7	677,8
4 ДЕНЬ	550	23	23,8	79,8	625,4
5 ДЕНЬ	620	23,6	24,1	73	604
6 ДЕНЬ	745	23,6	18	82	587
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:</b>	<b>610,00</b>	<b>22,39</b>	<b>22,66</b>	<b>82,98</b>	<b>628,95</b>
7 ДЕНЬ	605	20,5	22,8	80,6	609,8
8 ДЕНЬ	630	22,5	22,3	81,7	616,5
9 ДЕНЬ	655	23,6	24,1	74,5	613,1
10 ДЕНЬ	660	21,5	22,6	73,9	586,1
11 ДЕНЬ	555	21,3	20,4	96	653,2
12 ДЕНЬ	615	19,2	22,7	77,8	592,9
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:</b>	<b>620,00</b>	<b>21,43</b>	<b>22,48</b>	<b>80,75</b>	<b>611,93</b>
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)</b>	<b>615</b>	<b>21,9</b>	<b>22,6</b>	<b>81,9</b>	<b>620,4</b>

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРНО-МЕТЕОРОЛОГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ  
12 ДНЕЙ НЕ РАБОДЕ

Дата	Время	Погода				Температура воздуха
		Ветер	Жара	Холод	Снег	
1/ДЕНЬ	1000	19	31	11	847	
2/ДЕНЬ	970	17,9	28,9	13,1	914,8	
3/ДЕНЬ	980	19	32,9	13,3	889,7	
4/ДЕНЬ	1020	19,4	29,1	12,5	891,5	
5/ДЕНЬ	920	26,8	33,6	11,8	859,4	
6/ДЕНЬ	920	26,6	31,2	13,2	913,1	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:		28,2	31,0	12,3,6	885,9	
7/ДЕНЬ	960	31,8	31,2	11,1	850,8	
8/ДЕНЬ	835	32,8	31,9	11,2,5	869,2	
9/ДЕНЬ	840	32,6	28	110,6	827,7	
10/ДЕНЬ	920	26,1	31,7	131,1	905,5	
11/ДЕНЬ	940	29,1	33,2	109,5	853	
12/ДЕНЬ	950	31,2	26,8	110,4	807,5	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:		30,60	30,47	114,18	852,28	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)		29,4	30,8	118,9	869,1	