

Согласовано:

МАОУ " Платошинская средняя школа "



Е.Л.Козлова

Утверждаю:

ООО "Юнита"



И.В.Старкова

Примерное 10-дневное меню для детей льготных категорий в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период года

- 1."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ организаций детских оздоровительных учреждений" (Пермь, **2013г.**)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России.
- 2.**СанПиН 2.3/2.4.3590-20** "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
- 3."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации,лечебно - профилактических учреждений" (Пермь,**2011, 2018, 2021г.**)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
1 день Завтрак										
226(2018г)	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,6	191,6	0,08	1,3	130,1	0,4
73(2018г)	Бутерброд с повидлом	45	1,6	3,8	23,4	134	0,02	0,1	8,1	0,5
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			10,08	10,9	79,98	457,6	0,144	1,4	151,3	2,16
1 день Обед										
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	24,6	0,42
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	12,36	12,84	9,6	204	0,06	1,2	27,6	1,92
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26	156	0,06	3,2	19,7	1,21
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			24,94	25,8	92,38	703	0,87	19,54	115,7	8,486
1 день Полдник										
588	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	5,5	0,4
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	1,25	11	0,15
Итого полдник			3,2	2,6	65	295,5	0,04	1,25	16,5	0,55
ИТОГО:			38,22	39,3	237,36	1456,1	1,054	22,19	283,5	11,196

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
2 день Завтрак										
268(2018г)	Омлет натуральный	160	13,78	15,45	3,4	209,17	0,06	0,49	126,5	2,56
590	Кондитерское изделие	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0	11,6	0,84
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	111,3	0,65
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	20	1,1
Итого завтрак:			27,68	23,07	96,16	704,97	0,232	1,19	269,4	5,15
2 день Обед										
50	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
154	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4	11,6	90	0	7,9	21	0,5
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
54-11(2021г)	Рыба тушеная с томатом соевыми	100	13,7	7,4	6,2	147,1	0	2,7	44	6,3
429	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	13,7	138	0,1	5,1	39	1
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	14,2	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			26,59	22,89	91,47	690,8	0,715	21,96	165	10,766
2 день Полдник										
496(2018г)	Напиток из шиповника	250	0,875	0,375	22,875	97,5	0,0125	100	14,87	0,76
530(2018г)	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0	10,5	0,67
Итого полдник			4,375	1,775	57,675	263,5	0,0525	100	25,37	1,43
ИТОГО:			58,645	47,735	245,305	1659,27	0,9995	123,15	459,7	17,346

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
3 день Завтрак										
262	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,45	30,85	215,4	0,072	1,38	132,8	0,44
100	Сыр порция	20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,14	180	0,18
108	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0,088	0	16	0,88
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
Итого завтрак:			17,7	13,41	79,71	512	0,166	2,52	336,7	2,37
3 день Обед										
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,56	41,4	0,018	2,5	11,4	0,31
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4	10,9	99	0,029	8,24	27,6	0,96
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
372 (2018 г)	Биточки из кур	90	13,9	8,6	7,97	164,5	0,06	0,77	37,15	1,26
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,6	5,76	9,8	173,6	0,136	0	14,12	3,006
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	20,1	0,68
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,6	94	0,04	0	8	0,4
Итого обед:			28,36	24,28	80,35	724,9	0,839	11,79	137,7	7,812
3 день Полдник										
589	Кондитерское изделие	50	1,4	1,65	38,65	175	0,015	0	8	0,75
501(2018г)	Сок фруктовый	250	1,25	0,25	25,25	107,5	0,025	5	17,5	3,5
Итого полдник			2,65	1,9	63,9	282,5	0,04	5	25,5	4,25
ИТОГО:			48,71	39,59	223,96	1519,4	1,045	19,31	499,9	14,432

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
4 день Завтрак										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	121,7	1,23
544(2018г)	Булочка российская	80	5,73	5,66	47,06	270,6	0,06	0,05	18,66	0,66
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	108	0,12
Итого завтрак:			17,03	14,68	106,16	633,6	0,234	1,93	256,4	2,45
4 день Обед										
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной	60	0,96	3,6	5,2	57,6	0,018	11,8	27,3	0,36
147	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3	2,5	16,6	103,2	0,1	13,1	10,8	0,7
407	Рагу с курицей	200	17,5	18,2	20,2	314,9	0,15	13,2	31,7	2,2
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			28,2	25,24	90,82	706,9	0,868	38,1	97,46	5,856
4 день Полдник										
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,22	208,5	0,04	0	14,5	1,05
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	250	0,11	0,11	13,6	56,2	0,01	10,74	6,8	0,45
Итого полдник			3,86	5,01	50,82	264,7	0,05	10,74	21,3	1,5
ИТОГО:			49,09	44,93	247,8	1605,2	1,152	50,77	375,1	9,806

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 день Завтрак										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	1,54	157,9	1,06
589	Кондитерское изделие	40	2,36	1,8	30	146	0,03	0	4,4	0,3
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
Итого завтрак:			13,38	10,41	99,14	544,6	0,244	1,64	174,8	2,09
5 день Обед										
22	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	7,8	0,48
153	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,08	6,32	51	1
282(2011г)	Шницель рубленый	90	14	10	14	206	0,09	0,12	39,36	1,35
380(2018г)	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,1	108	0,04	21,3	30,1	1,3
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	0,008	8,6	5,5	0,37
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			31,92	27,94	91,46	751,2	0,842	46,24	156,3	6,276
5 день Полдник										
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	250	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
563	Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198	0,06	0	9	0,5
Итого полдник			5	4,9	43,4	238	0,06	1	16,9	1,37
ИТОГО:			36,92	43,25	234	1533,8	1,146	48,88	348	9,736

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день Завтрак										
233(2018г)	Каша пшенная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	0,14	1,18	119,7	0,9
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	185	0,4
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	39,36	188	0,088	0	16	0,88
Итого завтрак:			17,46	16,94	87,1	578,8	0,258	1,28	325,8	3
6 день Обед										
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	24,6	0,42
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,04	14,8	27,2	6,4
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	12,36	12,84	9,6	204	0,06	1,2	27,6	1,92
237(2018г)	Рис с овощами	150	3,8	4,1	31,4	178	0,05	1,7	19,2	0,46
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			23,7	27,73	92,1	713,1	0,747	25,94	131,6	13,406
6 день Полдник										
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,22	208,5	0,04	0	14,5	1,05
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	1,25	11	0,15
Итого полдник			4	5,15	64,72	321	0,04	1,25	25,5	1,2
ИТОГО:			45,16	49,82	243,92	1612,9	1,045	28,47	482,9	17,606

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
7 день Завтрак										
73(2018г)	Бутерброд с повидлом	45	1,6	3,8	23,4	134	0,02	0,1	8,1	0,5
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	200	7,54	6,94	33,4	226,4	0,12	1,44	170,2	0,93
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	39,36	188	0,088	0	16	0,88
Итого завтрак:			14	11,32	105,66	588,4	0,228	2,54	202,2	3,18
7 день Обед										
106	Овощи натуральные(огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,01	6	13,8	0,36
131	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	78	0,052	7,28	30,2	1,22
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8	0,003	0,04	4,4	0,01
345	Биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	102	0,063	0,36	31,5	0,54
429	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	13,7	138	0,1	5,1	39	1
486(2018г)	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0	0,6	3,4	0,44
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,6	94	0,04	0	8	0,4
Итого обед:			23,46	13,62	74,38	526,6	0,808	19,38	140,9	5,146
7 день Полдник										
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
553	Шанежка с картофелем	100	10,5	10,3	55,3	356,7	0,167	0,167	75	1,5
Итого полдник			11,5	10,5	75,5	442,7	0,187	4,167	89	4,3
ИТОГО:			48,96	35,44	255,54	1557,7	1,223	26,087	432,1	12,626

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
8 день Завтрак										
234(2018г)	Каша рисовая жидкая	200	5,54	6,88	32,6	214,6	0,06	1,54	147,4	0,17
563	Булочка ванильная	80	6,26	6,5	45,2	264	0,08	0	12	0,66
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	108	0,12
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			17,64	16,2	111,08	660,6	0,214	2,24	275,4	1,39
8 день Обед										
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной	60	0,96	3,6	5,2	57,6	0,018	11,8	27,3	0,36
134	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,72	0	1,88	12,4
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
372 (2018 г)	Котлета из кур	90	13,88	8,6	7,97	164,5	0,06	0,77	37,15	1,26
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,675	29,04	144,9	0,05	0,015	5,7	0,78
496(2018г)	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,2	78	0,01	80	11,9	0,6
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			29,87	18,965	113,13	743,3	1,461	92,625	110,9	17,186
8 день Полдник										
589	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	5,5	0,4
457(2018г)	Чай с сахаром	250	0,25	0,125	11,62	47,5	0	0	6,37	1,025
Итого полдник			3,2	2,475	49,12	230,5	0,04	0	11,87	1,425
ИТОГО:			50,71	37,64	273,33	1634,4	1,715	94,865	398,2	20,001

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
9 день Завтрак										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	1,54	157,9	1,06
590	Кондитерское изделие	50	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0	11,6	0,84
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	39,36	188	0,088	0	16	0,88
Итого завтрак:			14,22	12,62	104,06	594,4	0,264	1,54	190,6	3,6
9 день Обед										
59	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	3,3	22,2	0,84
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
282(2011г)	Шницель рубленый	90	13,98	10,38	14,13	205,86	0,09	0,12	39,36	1,35
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,55	0,136	0	14,12	3,006
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	20,1	0,68
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			26,445	26,22	81,115	727,61	0,966	10,56	125,5	8,012
9 день Полдник										
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	1,25	11	0,15
574	Булочка Школьная	70	6,4	2,3	43,63	220,5	0,09	0,035	14	0,816
Итого полдник			6,65	2,55	71,13	333	0,09	1,285	25	0,966
ИТОГО:			47,315	41,39	256,305	1655,01	1,32	13,385	341,2	12,578

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
10 день Завтрак										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	121,7	1,23
300	Яйцо отварное	50	6,375	5,75	0,375	78,7	0,0375	0	27,5	1,25
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
108	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			14,875	12,28	59,875	409,7	0,1915	1,28	157,7	3,05
10 день Обед										
18(2018г)	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,16	44,4	0,036	12,8	8,5	0,5
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,824	4	10,88	98,9	0,029	8,24	27,6	0,96
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
375(2018г)	Плов из отварной курицы	180	18	20,4	23,4	349,7	0,05	1	24,6	1,3
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	200	0,1	0,1	10,9	45	0,008	8,6	5,5	0,37
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			28,224	29,91	90,4	756,7	0,906	30,68	96,68	5,308
10 день Полдник										
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	250	0,37	0,12	11,87	50	0	1,25	9,87	0,87
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,22	208,5	0,04	0	14,5	1,05
Итого полдник			4,12	5,02	49,09	258,5	0,04	1,25	24,37	1,92
ИТОГО:			47,219	47,21	199,365	1424,9	1,1375	33,21	278,8	10,278

Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей льготных категорий 7-11 лет на летне-осенний период года

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
1 день	38,22	39,3	237,36	1456,1	1,054	22,19	283,46	11,196
2 день	58,645	47,735	245,305	1659,27	0,9995	123,15	459,73	17,346
3 день	48,71	39,59	223,96	1519,4	1,045	19,31	499,925	14,432
4 день	49,09	44,93	247,8	1605,2	1,152	50,77	375,12	9,806
5 день	36,92	42,77	234,92	1527,8	1,128	48,88	350,04	10,036
6 день	45,16	49,82	243,92	1612,9	1,045	28,47	482,9	17,606
7 день	48,96	35,44	255,54	1557,7	1,223	26,087	432,06	12,626
8 день	50,71	37,64	273,33	1634,4	1,715	94,865	398,16	20,001
9 день	47,315	41,39	256,305	1655,01	1,32	13,385	341,155	12,578
10 день	47,219	47,21	199,365	1424,9	1,1375	33,21	278,75	10,278
среднее	50,50	49,00	226,00	1565,27	1,18	46,03	390,13	13,59
Норма 60-65% от суточной нормы	50,05	51,35	217,75	1527,50				

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей льготных категорий 7-11лет налетне-осенний период года

	завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	457,6	29,96	703	46,02	295,5	19,35	1527,5
2 день	704,97	46,15	690,8	45,22	263,5	17,25	1527,5
3 день	512	33,52	724,9	47,46	282,5	18,49	1527,5
4 день	633,6	41,48	706,9	46,28	264,7	17,33	1527,5
5 день	538,6	35,26	751,2	49,18	238	15,58	1527,5
6 день	578,8	37,89	713,1	46,68	321	21,01	1527,5
7 день	588,4	38,52	526,6	34,47	442,7	28,98	1527,5
8 день	660,6	43,25	743,3	48,66	230,5	15,09	1527,5
9 день	594,4	38,91	727,61	47,63	333	21,80	1527,5
10 день	409,7	26,82	756,7	49,54	258,5	16,92	1527,5
среднее	567,87	37,18	704,41	46,12	292,99	19,18	

Каллории за день:

$$37,18+46,12+19,18 = 102,48\%$$