

День: понедельник. Неделя: первая. 12 лет и ... Лето.

| № рецепт | Наименование | выход | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|----------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Завтрак | | | | | |
| № 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 250 | 5,5 | 7,25 | 41 | 250 |
| № 380 | Кофейный напиток на сгущ. молоком | 200 | 1,4 | 1,8 | 21,8 | 110 |
| № 1 | Бутерброд с маслом | 15/50 | 4,2 | 14,3 | 23,2 | 238,8 |
| № 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| | Итого | 555 | 16,2 | 27,95 | 86,3 | 661,8 |
| | Завтрак 2 | | | | | 22,10% |
| № 338 | Груша | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,4 | 70,5 |
| № 389 | Сок яблочный в инд. упаковке | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 90 |
| | Итого | 350 | 0,6 | 0,45 | 37,8 | 160,5 |
| | Обед | | | | | 5,30% |
| № 103 | Суп картофельный с макар изд | 350 | 3,6 | 3,7 | 33,8 | 185,5 |
| № 246 | Гуляш из отварной говядины | 120 | 18,1 | 7,6 | 4 | 157,2 |
| № 304 | Рис отварной | 180 | 4,62 | 0,66 | 48,8 | 219,78 |
| № 50/1 | Салат свекла, чеснок | 100 | 1,5 | 0,1 | 8,8 | 42 |
| № | Напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 75 |
| №1/3 | Хлеб "Дарницкий" | 150 | 10,1 | 1,2 | 68,5 | 333,7 |
| | Итого | 1100 | 37,92 | 13,26 | 183,3 | 1013,18 |
| | Полдник | | | | | 33,80% |
| № 348 | Компот/курага | 200 | 0,36 | 0 | 34,6 | 142,4 |
| № 401 | Оладьи/ сгущ мол | 150/45 | 9,7 | 9,8 | 47,4 | 319,5 |
| | Итого | 395 | 10,06 | 9,8 | 82 | 461,9 |
| | Ужин | | | | | 15,40% |
| № 258 | Мясо духовое | 230 | 15,2 | 8,4 | 24,6 | 239 |
| № 45 | Салат из белокочанной капусты. | 100 | 2,6 | 5 | 3,1 | 69 |
| № 376 | Чай сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,6 | 178,5 |
| № 14 | Масло | 15 | 0,15 | 10,8 | 0,15 | 99 |
| | Итого | 620 | 23,85 | 24,8 | 78,45 | 641,5 |
| | Ужин 2 | | | | | 21,40% |
| № 386 | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,2 | 59 |
| | Итого | 225 | 7,7 | 5,2 | 20,2 | 165 |
| | | | | | | 5,50% |
| | Всего за день | | 96,33 | 81,46 | 488,05 | 3103,88 |

103,50%

2

День: вторник. Неделя первая. 12 лет и ... Лето.

| № рецепта | Наименование | выход | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|----------------------|-------------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| № 223 | Запеканка из творога | 150/24 | 26,4 | 6,3 | 21,3 | 252 |
| № 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,6 | 56 |
| № 3 | Бутерброд с сыром. | 5/15/30 | 6,5 | 8,7 | 14,2 | 161 |
| | Яблоко | 250 | 1 | 1 | 24,5 | 117,5 |
| № 1/4 | Батон нарезной | 25 | 1,8 | 0,7 | 12,7 | 65,5 |
| | Итого | 699 | 35,9 | 16,7 | 86,3 | 652 |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| | | | | | | 21,70% |
| | Компот консерв | 200 | 0,6 | 0 | 43,2 | 176 |
| | Итого | 200 | 0,6 | 0 | 43,2 | 176 |
| Обед | | | | | | |
| | | | | | | 5,80% |
| № 102 | Суп картоф. с бобовыми | 300 | 6 | 6,3 | 28,5 | 196,4 |
| № 245 | Бефстроганов из отв говядины | 100 | 16,7 | 11,3 | 0,9 | 193 |
| № 171 | Греча рассыпчатая | 150 | 8,3 | 2,1 | 37,6 | 203,28 |
| № 67 | Винегрет овощной с зеленым горошком | 100 | 1,4 | 2,6 | 8,6 | 63 |
| № | Напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 75 |
| №1/3 | Хлеб "Дарницкий" | 120 | 8,1 | 1 | 54,8 | 267 |
| | Итого | 970 | 40,5 | 23,3 | 149,8 | 997,68 |
| Полдник | | | | | | |
| | | | | | | 33,30% |
| № | Вафли | 50 | 1,3 | 1,6 | 38,6 | 176 |
| | Сдоба "Каприз" | 50 | 3,7 | 12,8 | 31,8 | 178 |
| № 385 | Молоко | 250 | 7,2 | 6,2 | 12 | 135 |
| | Итого | 350 | 12,2 | 20,6 | 82,4 | 489 |
| Ужин | | | | | | |
| | | | | | | 16,30% |
| № 239 | Тефтели рыбные | 100/30 | 13 | 12,8 | 18,2 | 240 |
| № 128 | Картофельное пюре | 250 | 5,25 | 2 | 36,75 | 187,5 |
| № 49 | Салат витаминный (вар 2) | 100 | 1,5 | 0,074 | 5,79 | 31,29 |
| № 349 | Компот / с/фруктов | 200 | 0,08 | 0 | 21,8 | 87,9 |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,5 | 119 |
| | Итого | 730 | 23,63 | 15,274 | 107,04 | 665,69 |
| Ужин 2 | | | | | | |
| | | | | | | 22,20% |
| № 386/1 | Йогурт | 200 | 5,2 | 5 | 24,4 | 168 |
| | Итого | 200 | 5,2 | 5 | 24,4 | 168 |
| Всего за день | | | | | | |
| | | | 118,03 | 80,874 | 493,14 | 3148,37 |

104,90%

День: среда. Неделя первая. 12 лет и ... Лето.

| № рецеп | Наименование | выход | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| № 182/1 | Наша жидкая молочная из ячневой крупы | 250 | 5,2 | 7,2 | 28,25 | 240 |
| № 383 | Какао с молоком сгущ. | 200 | 4,6 | 4,9 | 32,8 | 194 |
| № 2 | Бутерброд с джемом или повид | 5/20/50 | 2,6 | 4,6 | 29,3 | 169 |
| № 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Итого | | 565 | 17,5 | 21,3 | 90,65 | 666 |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| | | | | | | 22,20% |
| | Печенье | 30 | 2,2 | 2,9 | 22,3 | 62,5 |
| № 385 | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 |
| Итого | | 230 | 8 | 7,9 | 31,9 | 170,5 |
| Обед | | | | | | |
| | | | | | | 5,60% |
| № 104 | Суп карт мясн фрикадельк | 350 | 13,3 | 9,2 | 32,6 | 267 |
| № 281 | Биточки паровые | 100 | 14,5 | 10,8 | 9,1 | 192 |
| № 321 | Капуста тушеная | 250 | 5 | 8,3 | 6 | 188 |
| № 20/1 | Огурец консервированный | 80 | 0,64 | 0,08 | 1,36 | 10,4 |
| № 348 | Компот/изюм | 200 | 0,36 | 0 | 35 | 141,1 |
| №1/3 | Хлеб "Дарницкий" | 100 | 6,75 | 0,9 | 45,7 | 222,5 |
| Итого | | 1080 | 40,55 | 29,28 | 129,76 | 1021 |
| Полдник | | | | | | |
| | | | | | | 34,10% |
| № 389 | Сок персик в инд. упаковке | 200 | 0 | 0 | 24 | 96 |
| № 1/4 | Батон нарезной | 25 | 1,8 | 0,7 | 12,7 | 65,5 |
| № 338 | Груша | 300 | 1,2 | 0,9 | 30,8 | 141 |
| | Сдоба "Сладушка" | 50 | 4,2 | 6,4 | 25,3 | 151 |
| Итого | | 575 | 7,2 | 8 | 92,8 | 453,5 |
| Ужин | | | | | | |
| | | | | | | 15,10% |
| № 294 | Котлеты рубленые из птицы в соусе с овощами | 100 | 15,2 | 13,6 | 13,5 | 238 |
| № 203 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 |
| № 20/2 | Огурцы, редис свежие в нарезку | 50/45 | 0,95 | 0,55 | 2,65 | 15,5 |
| № 378 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,6 | 178,5 |
| Итого | | 620 | 28,65 | 16,95 | 99,15 | 665 |
| Ужин 2 | | | | | | |
| | | | | | | 22,20% |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,2 | 59 |
| № 386/2 | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 |
| Итого | | 225 | 7,7 | 5,2 | 20,6 | 167 |
| | | | | | | 6% |
| Всего за день | | | 109,6 | 88,63 | 464,86 | 3143 |

104,70%

День: четверг. Неделя первая. 12 лет и ... Лето.

| № рецепта | Наименование | выход | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|----------------------|---|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| № 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 250 | 7,5 | 8,5 | 36,5 | 252 |
| № 380 | Кофейный напиток на сгущ. мс | 200 | 1,4 | 1,8 | 21,8 | 110 |
| №6 | Бутерброд с колбасой | 20/30 | 5,7 | 9,4 | 14,2 | 164 |
| № 338 | Банан | 150 | 2,2 | 0,8 | 28,4 | 144 |
| Итого | | 650 | 16,8 | 20,5 | 100,9 | 670 |
| Завтрак 2 | | | | | | 22,30% |
| | Русский бисквит | 40 | 1,8 | 6,4 | 24 | 168 |
| № 342 | Компот свежих плодов | 200 | 0,16 | 0 | 29 | 116,6 |
| Итого | | 240 | 1,96 | 6,4 | 53 | 284,6 |
| Обед | | | | | | 9,50% |
| № 42 | Суп картофельный с рыбой | 300 | 15,8 | 4,9 | 8 | 139,4 |
| № 291 | Плов из птицы или кролика | 200 | 19,7 | 25,2 | 32,1 | 436 |
| № 23 | Салат из свежих помидор | 100 | 1,5 | 4,1 | 3,6 | 59 |
| № | Напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 75 |
| №1/3 | Хлеб "Дарницкий" | 150 | 10,1 | 1,2 | 68,5 | 333,7 |
| Итого | | 950 | 47,1 | 35,4 | 131,6 | 1043,1 |
| Полдник | | | | | | 34,80% |
| № 219 | Сырники творога | 150/30 | 27,9 | 5,4 | 27,3 | 274 |
| № 338 | Банан | 100 | 1,46 | 0,53 | 18,9 | 96 |
| № 389 | Сок мультифрукт в инд. упаковке | 200 | 0 | 0 | 24 | 96 |
| Итого | | 480 | 29,36 | 5,93 | 70,2 | 466 |
| Ужин | | | | | | 15,50% |
| № 284 | Запеканка картофельная с мясом. | 200/5 | 22 | 25,2 | 21 | 400 |
| № 401 | Оладьи/ сгущ. молоком. | 100/28 | 6,5 | 6,6 | 31,6 | 213 |
| № 376 | Чай сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,2 | 59 |
| Итого | | 558 | 30,6 | 32 | 78,8 | 728 |
| Ужин 2 | | | | | | 24,30% |
| № 386 | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,2 | 59 |
| Итого | | 225 | 7,7 | 5,2 | 20,2 | 165 |
| | | | | | | 5,50% |
| Всего за день | | | 133,52 | 105,43 | 454,7 | 3356,7 |

111,90%

День: пятница. Неделя первая. 12 лет и ... Лето.

| № рецепта | Наименование | выход | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| № 182 | Каша жидкая молочная из пшенной крупы | 250 | 7 | 8,5 | 42 | 272,5 |
| № 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,6 | 56 |
| № 3 | Бутерброд с сыром. | 5/15/30 | 6,5 | 8,7 | 14,2 | 161 |
| № 1/4 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 24,45 | 131 |
| | Итого | 550 | 17,45 | 18,65 | 94,25 | 620,5 |
| Завтрак 2 | | | | | | 20,70% |
| № 389 | Сок яблочный в инд. упаковке | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 90 |
| № 340 | Апельсин | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 |
| | Итого | 400 | 1,8 | 0,4 | 38,6 | 176 |
| Обед | | | | | | 5,80% |
| № 88 | Щи из свеж. капусты с картофе и сметаной | 350 | 3,2 | 3,92 | 8,8 | 84 |
| № 240 | Фрикадельки рыбные | 100/30 | 11,2 | 9,2 | 6,4 | 154 |
| № 128 | Картофельное пюре | 250 | 5,25 | 2 | 36,75 | 187,5 |
| № 53 | Салат свекла, зел. гор. | 100 | 1,8 | 6 | 10,6 | 104 |
| № 349 | Компот / с/фруктов | 200 | 0,08 | 0 | 21,8 | 87,9 |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,2 | 59 |
| №1/3 | Хлеб "Дарницкий" | 150 | 10,1 | 1,2 | 68,5 | 333,7 |
| | Итого | 1205 | 33,53 | 22,52 | 165,05 | 1010,1 |
| Полдник | | | | | | 33,70% |
| | Сдоба "Сладушка" | 50 | 4,2 | 6,4 | 25,3 | 151 |
| | Вафли | 50 | 1,3 | 1,6 | 38,6 | 176 |
| № 385 | Молоко | 250 | 7,2 | 6,2 | 12 | 135 |
| | Итого | 350 | 12,7 | 14,2 | 75,9 | 462 |
| Ужин | | | | | | 15,40% |
| № 246 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 15,1 | 6,4 | 3,3 | 131 |
| № 304 | Рис отварной | 150 | 3,85 | 0,55 | 40,7 | 183,15 |
| № 67 | Винегрет овощной с зеленым горошком | 100 | 1,4 | 2,6 | 8,6 | 63 |
| № 247 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,6 | 178,5 |
| | Итого | 625 | 27,41 | 10,15 | 118,22 | 671,84 |
| Ужин 2 | | | | | | 22,40% |
| № 386/1 | Йогурт | 200 | 5,2 | 5 | 24,4 | 168 |
| | Итого | 200 | 5,2 | 5 | 24,4 | 168 |
| | | | | | | 5,60% |
| Всего за день | | | 98,09 | 70,92 | 516,42 | 3108,44 |

103,60%

День: суббота. Неделя первая. 12 лет и ... Лето.

| № рецепт | Наименование | выход | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|----------------------|---|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| № 223 | Запеканка из творога | 150/24 | 26,4 | 6,3 | 21,3 | 252 |
| № 380 | Кофейный напиток на сгущ. мол. | 200 | 1,4 | 1,8 | 21,8 | 110 |
| № 1 | Бутерброд с маслом | 15/50 | 4,2 | 14,3 | 23,2 | 238,8 |
| № 338 | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| Итого | | 589 | 32,6 | 23 | 81 | 671,3 |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| | | | | | | 22,40% |
| | Сдоба "Каприз" | 50 | 3,7 | 12,8 | 31,8 | 178 |
| № 389 | Сок груша в инд. упаковке | 200 | 0 | 0 | 24 | 96 |
| Итого | | 250 | 3,7 | 12,8 | 55,8 | 274 |
| Обед | | | | | | |
| | | | | | | 9,10% |
| № 82 | Борщ со св. капустой, картофелем и сметаной | 300 | 3 | 3,36 | 16,3 | 108 |
| № 246 | Гуляш из оленины | 100 | 10,9 | 12,75 | 11,2 | 203,4 |
| № 203 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 |
| № 77 | Сельдь с картофелем | 100 | 9,7 | 8,8 | 7,9 | 149,5 |
| № 348 | Компот/курага | 200 | 0,36 | 0 | 34,6 | 142,4 |
| №1/3 | Хлеб "Дарницкий" | 150 | 10,1 | 1,2 | 68,5 | 333,7 |
| Итого | | 1000 | 39,46 | 26,71 | 168,5 | 1084 |
| Полдник | | | | | | |
| | | | | | | 36,20% |
| № 385 | Молоко в индивид. упаковке | 200 | 6,6 | 3,3 | 10,6 | 100 |
| № 338 | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| | Сдоба Тирольская | 80 | 5,4 | 6,9 | 38,5 | 238 |
| Итого | | 480 | 12,8 | 11 | 68,7 | 432 |
| Ужин | | | | | | |
| | | | | | | 11,40% |
| № 279 | Тефтели мясные вариант 2 | 100 | 5 | 5,5 | 18,5 | 144 |
| № 125 | Картофель отварной. | 200 | 5 | 1 | 3,5 | 188 |
| № 49 | Салат витаминный (вар 2) | 100 | 1,5 | 0,074 | 5,79 | 31,29 |
| № 342 | Компот свеж. груши | 200 | 0,16 | 0 | 29 | 116,6 |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,6 | 178,5 |
| Итого | | 675 | 17,36 | 7,174 | 93,39 | 658,39 |
| Ужин 2 | | | | | | |
| | | | | | | 22,00% |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,2 | 59 |
| № 386/2 | Раженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 |
| Итого | | 225 | 7,7 | 5,2 | 20,6 | 167 |
| | | | | | | 5,50% |
| Всего за день | | | 113,62 | 85,884 | 487,99 | 3286,69 |

106,60%

День: воскресенье. Неделя первая. 12 лет и ... Лето.

| № рецепт | Наименование | выход | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|----------------------|-----------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| № 210 | Омлет натуральный | 116/5 | 10,6 | 21,4 | 11,2 | 280 |
| № 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,6 | 56 |
| №6 | Бутерброд с колбасой | 20/30 | 5,7 | 9,4 | 14,2 | 164 |
| № 338 | Груша | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 |
| | Итого | 571 | 17,3 | 31,4 | 59,6 | 594 |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| | Зефир в шоколаде | 60 | 0,53 | 4,1 | 36,2 | 183,3 |
| № 385 | Молоко в индивиду упаковке | 200 | 6,6 | 3,3 | 10,6 | 100 |
| | Итого | 260 | 7,13 | 7,4 | 46,8 | 283,3 |
| Обед | | | | | | |
| № 96 | Рассольник Ленинград | 300 | 2,5 | 6,1 | 24,6 | 163 |
| № 282 | Оладьи из печени/соус | 100/20 | 17,5 | 14,2 | 11,7 | 230 |
| № 203 | Вермишель отварная с маслом | 180 | 6,4 | 0,72 | 36 | 176,4 |
| № 45 | Салат из белочок капусты. | 100 | 2,6 | 5 | 3,1 | 69 |
| № | Напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 75 |
| №1/3 | Хлеб "Дарницкий" | 150 | 10,1 | 1,2 | 68,5 | 333,7 |
| | Итого | 1050 | 39,1 | 27,22 | 163,3 | 1047,1 |
| Полдник | | | | | | |
| | Конфеты шоколадные | 30 | 1,2 | 7,9 | 17,8 | 147 |
| № 349 | Компот / с/фруктов | 200 | 0,08 | 0 | 21,8 | 87,9 |
| № 81 | Пудинг из моркови, яблок | 200 | 6 | 8,2 | 28 | 212 |
| | Итого | 430 | 7,28 | 16,1 | 67,6 | 446,9 |
| Ужин | | | | | | |
| № 258 | Мясо духовое | 230 | 15,2 | 8,4 | 24,6 | 239 |
| № 53 | Салат свекла, зел гор. | 100 | 1,8 | 6 | 10,6 | 104 |
| № 342 | Компот свеж яблок | 200 | 0,16 | 0 | 29 | 116,6 |
| № 14 | Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 65 |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,6 | 178,5 |
| | Итого | 615 | 22,96 | 22,2 | 100,9 | 703,1 |
| Ужин 2 | | | | | | |
| | Сдоба "Сладушка" | 50 | 4,2 | 6,4 | 25,3 | 151 |
| № 386 | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| | Итого | 250 | 10 | 11,4 | 33,3 | 257 |
| Итого за день | | | | | | |
| | | | 103,77 | 115,72 | 471,5 | 3331,4 |

111,00%

День: понедельник. Неделя вторая. 12 лет и ... Лето.

| № рецепта | Наименование | выход | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|----------------------|---|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| № 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 200 | 6 | 6,8 | 29,2 | 202 |
| № 383 | Какао с молоком сгущ. | 200 | 4,6 | 4,9 | 32,8 | 194 |
| № 2 | Бутерброд с джемом или повидлом | 5/20/30 | 2,6 | 4,6 | 29,3 | 169 |
| | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| | Итого | 605 | 13,8 | 16,9 | 106 | 635,5 |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| | | | | | | 21,20% |
| | Печенье | 30 | 2,2 | 2,9 | 22,3 | 62,5 |
| № 385 | Молоко в индивид упаковке | 200 | 6,6 | 3,3 | 10,6 | 100 |
| | Итого | 230 | 8,8 | 6,2 | 32,9 | 162,5 |
| Обед | | | | | | |
| | | | | | | 5,40% |
| № 83 | Борщ с картофелем / сметаной | 300 | 3,36 | 3,36 | 20,4 | 126 |
| № 234 | Котлеты или биточки рыбные | 120 | 15,1 | 7,1 | 1,4 | 192 |
| № 143 | Рагу из овощей | 230 | 4,3 | 10,3 | 24,4 | 209,3 |
| № 21 | Кукуруза консервир | 65 | 1,43 | 0 | 7,28 | 37,7 |
| № 348 | Компот/изюм | 200 | 0,36 | 0 | 35 | 141,1 |
| №1/3 | Хлеб "Дарницкий" | 150 | 10,1 | 1,2 | 68,5 | 333,7 |
| | Итого | 1065 | 34,65 | 21,96 | 156,98 | 1039,8 |
| Полдник | | | | | | |
| | | | | | | 34,70% |
| № 389 | Сок мультифрукт в инд. упаковке | 200 | 0 | 0 | 24 | 96 |
| | Сдоба "Каприз" | 50 | 3,7 | 12,8 | 31,8 | 178 |
| № 338 | Банан | 200 | 3 | 1 | 31,5 | 192 |
| | Итого | 450 | 6,7 | 13,8 | 87,3 | 466 |
| Ужин | | | | | | |
| | | | | | | 15,50% |
| № 284 | Запекана картофельная с мясом. | 200/5 | 22 | 25,2 | 21 | 400 |
| № 401 | Оладьи/ сгущ мол | 100/28 | 6,5 | 6,6 | 31,6 | 213 |
| №21/1 | Зеленый горошек | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,3 | 20 |
| № 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,6 | 56 |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,2 | 59 |
| | Итого | 608 | 32,2 | 32,1 | 81,7 | 748 |
| Ужин 2 | | | | | | |
| | | | | | | 25,00% |
| № 386/1 | Йогурт | 200 | 5,2 | 5 | 24,4 | 168 |
| | Итого | 200 | 5,2 | 5 | 24,4 | 168 |
| | | | | | | 5,60% |
| Всего за день | | | 101,35 | 95,96 | 489,28 | 3219,8 |

107,40%

День: вторник. Неделя вторая. 12 лет и ... Лето.

| № рецепта | Наименование | выход | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | | |
| № 182/1 | Каша жидкая молочная из ячневой крупы | 250 | 5,2 | 7,2 | 28,25 | 240 |
| № 380 | Кофейный напиток на сгущ. молок | 200 | 1,4 | 1,8 | 21,8 | 110 |
| № 3 | Бутерброд с сыром. | 5/15/30 | 6,5 | 8,7 | 14,2 | 161 |
| № 1/4 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 24,45 | 131 |
| № 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| | Итого | 590 | 21,95 | 23,75 | 89 | 705 |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| | Русский бисквит | 40 | 1,8 | 6,4 | 24 | 168 |
| № 342 | Компот свежих плодов | 200 | 0,16 | 0 | 29 | 116,6 |
| | Итого | 240 | 1,96 | 6,4 | 53 | 284,6 |
| Обед | | | | | | |
| | | | | | | 9,50% |
| № 98 | Суп крестьянский с крупой | 350 | 2,9 | 6,8 | 23,2 | 166,6 |
| № 255 | Печень по-строгановски | 100 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 159 |
| № 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,4 | 0,72 | 36 | 176,4 |
| № 50/1 | Салат свекла, чеснок | 100 | 1,5 | 0,1 | 8,8 | 42 |
| № | Напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 75 |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,5 | 120,5 |
| №1/3 | Хлеб "Дарницкий" | 120 | 8,1 | 1 | 54,8 | 267 |
| | Итого | 1100 | 36,2 | 18,22 | 175,3 | 1006,5 |
| Полдник | | | | | | |
| | | | | | | 33,60% |
| № 389 | Сок яблочный в инд. упаковке | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 90 |
| № 338 | Груша | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,4 | 70,5 |
| № 219 | Сырники творога | 150/30 | 27,9 | 5,4 | 27,3 | 274 |
| | Итого | 530 | 28,5 | 5,85 | 65,1 | 434,5 |
| Ужин | | | | | | |
| | | | | | | 14,50% |
| № 246 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 15,1 | 6,4 | 3,3 | 131 |
| № 171 | Греча рассыпчатая | 150 | 8,3 | 2,1 | 37,6 | 203,28 |
| № 20/1 | Огурец консервированный | 80 | 0,64 | 0,08 | 1,36 | 10,4 |
| № 376 | Чай сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 |
| № 14 | Масло | 15 | 0,15 | 10,8 | 0,15 | 99 |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,6 | 178,5 |
| | Итого | 620 | 30,09 | 19,98 | 93,01 | 678,18 |
| Ужин 2 | | | | | | |
| | | | | | | 22,60% |
| | Сдоба "Сладушка" | 50 | 4,2 | 6,4 | 25,3 | 151 |
| № 386/2 | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 |
| | Итого | 250 | 10 | 11,4 | 33,7 | 259 |
| | | | | | | 9% |
| | Всего за день | | 128,7 | 85,6 | 509,11 | 3367,78 |

112,30%

День: среда. Неделя вторая. 12 лет и ... Лето.

| № рецепт | Наименование | выход | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|----------------------|---|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| № 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 250 | 5,5 | 7,25 | 41 | 250 |
| № 378 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 |
| № 1 | Бутерброд с маслом | 15/50 | 4,2 | 14,3 | 23,2 | 238,8 |
| № 1/4 | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,45 | 131 |
| | Итого | 565 | 14,85 | 24,6 | 106,05 | 705,8 |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| | | | | | | 23,50% |
| | Печенье | 30 | 2,2 | 2,9 | 22,3 | 62,5 |
| № 385 | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 |
| | Итого | 230 | 8 | 7,9 | 31,9 | 170,5 |
| Обед | | | | | | |
| | | | | | | 5,60% |
| № 101 | Суп картофельный с крупой | 350 | 3 | 3,92 | 21,7 | 133 |
| № 281 | Биточки паровые | 100 | 14,5 | 10,8 | 9,1 | 192 |
| № 321 | Капуста тушеная | 280 | 5,6 | 9,2 | 6,7 | 210,5 |
| № 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| № | Напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 75 |
| №1/3 | Хлеб "Дарницкий" | 150 | 10,1 | 1,2 | 68,5 | 333,7 |
| | Итого | 1120 | 38,3 | 29,72 | 125,7 | 1007,2 |
| Полдник | | | | | | |
| | | | | | | 33,60% |
| № 389 | Сок груша в инд. упаковке | 200 | 0 | 0 | 24 | 96 |
| | Сдоба "Каприз" | 50 | 3,7 | 12,8 | 31,8 | 178 |
| № 338 | Банан | 200 | 3 | 1 | 31,5 | 192 |
| | Итого | 450 | 6,7 | 13,8 | 87,3 | 466 |
| Ужин | | | | | | |
| | | | | | | 15,50% |
| № 294 | Котлеты рубленые из птицы в соусе с овощами | 100 | 15,2 | 13,6 | 13,5 | 238 |
| № 128 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 1,6 | 29,4 | 150 |
| № 49 | Салат витаминный (вар 2) | 110 | 1,65 | 0,081 | 6,3 | 34,4 |
| № 342 | Компот свеж яблок | 200 | 0,16 | 0 | 29 | 116,6 |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,6 | 178,5 |
| | Итого | 685 | 26,91 | 15,881 | 114,8 | 717,5 |
| Ужин 2 | | | | | | |
| | | | | | | 23,90% |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,2 | 59 |
| № 386 | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| | Итого | 225 | 7,7 | 5,2 | 20,2 | 165 |
| | | | | | | 5,50% |
| Всего за день | | | 102,46 | 97,101 | 485,95 | 3232 |

107,60%

День: четверг. Неделя вторая. 12 лет и ... Лето.

| № рецепт | Наименование | выход | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|----------|--|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| | Завтрак | | | | | |
| № 210 | Омлет натуральный | 116/5 | 10,6 | 21,4 | 11,2 | 280 |
| № 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,6 | 56 |
| №6 | Бутерброд с колбасой | 20/30 | 5,7 | 9,4 | 14,2 | 164 |
| № 338 | Груша | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 |
| | Итого | 571 | 17,3 | 31,4 | 59,6 | 594 |
| | Завтрак 2 | | | | | 19,80% |
| № | Мини-Маффин | 30 | 1,35 | 5,1 | 15,9 | 114 |
| № 389 | Сок персик в инд. упаковке | 200 | 0 | 0 | 24 | 96 |
| | Итого | 230 | 1,35 | 5,1 | 39,9 | 210 |
| | Обед | | | | | 7% |
| № 42 | Суп картофельный с рыбой | 350 | 18,4 | 5,7 | 9,3 | 162,6 |
| № 289 | Рагу из птицы, кролика или субпро | 250 | 15 | 20 | 21,2 | 327,5 |
| № 45/1 | Салат из белокоч. капусты с кукурузой консервированной | 120 | 2,25 | 0,11 | 7,66 | 43,4 |
| № 349 | Компот / с/фруктов | 200 | 0,08 | 0 | 21,8 | 87,9 |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,2 | 59 |
| №1/3 | Хлеб "Дарницкий" | 150 | 10,1 | 1,2 | 68,5 | 333,7 |
| | Итого | 1095 | 47,73 | 27,21 | 140,66 | 1014,1 |
| | Полдник | | | | | 33,80% |
| № 401 | Оладьи/ сгущ мол | 120/38 | 7,8 | 7,9 | 37,9 | 255,6 |
| № 338 | Груша | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,5 |
| № 385 | Молоко в индивид упаковке | 200 | 6,6 | 3,3 | 10,6 | 100 |
| | Итого | 508 | 15 | 11,65 | 63,95 | 426,1 |
| | Ужин | | | | | 14,20% |
| № 280 | Фрикадельки в соусе | 100/30 | 7,4 | 9,1 | 9,6 | 150 |
| № 304 | Рис отварной | 150 | 3,85 | 0,55 | 40,7 | 183,15 |
| № 20/2 | Огурцы, редис свежие в нарезку | 50/45 | 0,95 | 0,55 | 2,65 | 15,5 |
| № 247 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,6 | 178,5 |
| | Итого | 625 | 19,26 | 10,8 | 118,57 | 643,34 |
| | Ужин 2 | | | | | 21,50% |
| № 386/1 | Йогурт | 200 | 5,2 | 5 | 24,4 | 168 |
| | Итого | 200 | 5,2 | 5 | 24,4 | 168 |
| | | | | | | 5,60% |
| | Всего за день | | 105,84 | 91,16 | 447,08 | 3055,54 |

101,90%

День: пятница. Неделя вторая. 12 лет и ... Лето.

| № рецепта | Наименование | выход | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|-----------|--|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| | Завтрак | | | | | |
| № 223 | Запеканка из творога | 150/24 | 26,4 | 6,3 | 21,3 | 252 |
| № 380 | Кофейный напиток на сгущ. молоком | 200 | 1,4 | 1,8 | 21,8 | 110 |
| № 1 | Бутерброд с маслом | 10г/30г | 2,6 | 8,8 | 14,3 | 147 |
| № 338 | Яблоко | 250 | 1 | 1 | 24,5 | 117,5 |
| | Итого | 664 | 31,4 | 17,9 | 81,9 | 626,5 |
| | Завтрак 2 | | | | | 21% |
| № | Вафли | 30 | 0,8 | 0,97 | 23,1 | 106 |
| № 385 | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 |
| | Итого | 230 | 6,6 | 5,97 | 32,7 | 214 |
| | Обед | | | | | 7,10% |
| № 82 | Борщ со св. капустой, картофеля и сметаной | 300 | 3 | 3,36 | 16,3 | 108 |
| № 239 | Тефтели рыбные | 110/30 | 14,3 | 14,1 | 20 | 264 |
| № 125 | Картофель отварной | 180 | 4,5 | 0,9 | 3,15 | 169,2 |
| № 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 1,2 | 4 | 2,7 | 52 |
| № | Напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 75 |
| №1/3 | Хлеб "Дарницкий" | 150 | 10,1 | 1,2 | 68,5 | 333,7 |
| | Итого | 1020 | 33,1 | 23,56 | 130,05 | 1001,9 |
| | Полдник | | | | | 33,40% |
| № 389 | Сок мультифрукт в инд. упаковке | 200 | 0 | 0 | 24 | 96 |
| | Сдоба "Каприз" | 50 | 3,7 | 12,8 | 31,8 | 178 |
| № 81 | Пудинг из моркови, яблок | 150 | 4,5 | 6,15 | 21 | 159 |
| | Итого | 400 | 8,2 | 18,95 | 76,8 | 433 |
| | Ужин | | | | | 14,50% |
| № 245 | Бефстроганов из отв. говядины | 50/50 | 16,7 | 11,3 | 0,9 | 193 |
| № 203 | Вермишель отварная с маслом | 150 | 5,5 | 0,6 | 30 | 147 |
| № 77 | Сельдь с картофелем | 100 | 9,7 | 8,8 | 7,9 | 149,5 |
| № 342 | Компот свежей груши | 200 | 0,16 | 0 | 29 | 116,6 |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,5 | 119 |
| | Итого | 600 | 35,86 | 21,1 | 92,3 | 725,1 |
| | Ужин 2 | | | | | 24,20% |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,2 | 59 |
| № 386/2 | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 |
| | Итого | 225 | 7,7 | 5,2 | 20,6 | 167 |
| | | | | | | 5,50% |
| | Всего за день | | 122,86 | 92,68 | 434,35 | 3167,5 |

105,60%

День: суббота. Неделя вторая. 12 лет и ... Лето.

| № рецепт | Наименование | выход | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|----------|--|-------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| | Завтрак | | | | | |
| № 182 | Каша жидкая молочная из пшенной крупы | 250 | 7 | 8,5 | 42 | 272,5 |
| № 380 | Кофейный напиток на гущ. молоком | 200 | 1,4 | 1,8 | 21,8 | 110 |
| № 2 | Бутерброд с джемом или повидлом | 5/20/30 | 2,6 | 4,6 | 29,3 | 169 |
| № 389 | Сок яблочный в инд. упаковке | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 90 |
| | Итого | 705 | 11 | 14,9 | 115,5 | 641,5 |
| | Завтрак 2 | | | | | 21,40% |
| | Зефир в шоколаде | 60 | 0,53 | 4,1 | 36,2 | 183,3 |
| № 342 | Компот свежих плодов | 200 | 0,16 | 0 | 29 | 116,6 |
| | Итого | 260 | 0,69 | 4,1 | 65,2 | 299,9 |
| | Обед | | | | | 10,00% |
| № 88 | Щи из свеж капусты с картофелем и сметаной | 350 | 3,2 | 3,92 | 8,8 | 84 |
| № 279 | Тефтели из оленины | 130 | 10,2 | 8,75 | 9,125 | 156,35 |
| № 171 | Греча рассыпчатая | 180 | 9,9 | 5,9 | 4,5 | 243,14 |
| № 50/1 | Салат свекла, чеснок | 100 | 1,5 | 0,1 | 8,8 | 42 |
| № | Напиток "Витгошка" | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 75 |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,2 | 59 |
| №1/3 | Хлеб "Дарницкий" | 150 | 10,1 | 1,2 | 68,5 | 333,7 |
| | Итого | 1135 | 36,8 | 20,07 | 131,325 | 993,19 |
| | Полдник | | | | | 33,10% |
| № 385 | Молоко в индивид упаковке | 200 | 6,6 | 3,3 | 10,6 | 100 |
| № | Зефир в шоколаде | 60 | 0,53 | 4,1 | 36,2 | 183,3 |
| № 192 | Биточки манные | 120/35 | 3,6 | 6,3 | 24,2 | 169,2 |
| | Итого | 415 | 10,73 | 13,7 | 71 | 452,5 |
| | Ужин | | | | | 15,10% |
| № 284 | Запеканка картофельная с мясом. | 200/5 | 22 | 25,2 | 21 | 400 |
| № 67 | Винегрет овощной с зеленым горошком | 100 | 1,4 | 2,6 | 8,6 | 63 |
| № 376 | Чай сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 |
| № 14 | Масло | 15 | 0,15 | 10,8 | 0,15 | 99 |
| №1/2 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,6 | 178,5 |
| | Итого | 595 | 29,45 | 39,2 | 80,35 | 796,5 |
| | Ужин 2 | | | | | 27% |
| | Сдоба "Сладушка" | 50 | 4,2 | 6,4 | 25,3 | 151 |
| № 386 | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| | Итого | 250 | 10 | 11,4 | 33,3 | 257 |
| | | | | | | 8,50% |
| | Всего за день | | 98,67 | 103,37 | 496,675 | 3440,59 |

114,70%

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САНАТОРНОГО ТИПА ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ДЛИТЕЛЬНОМ
ЛЕЧЕНИИ "ЗЕЛЕНОБОРСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ"

Утверждаю:
Директор ГОБОУ ЗСШИ
Брайцева Е.Ю. _____
"28" июня 2022 года.

Примерное меню
(12 лет и ...)
Лето

Список используемой литературы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Разработан: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет. Руководители: М.П. Могильный, В.А. Тутельян. 2007г

2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Составители: И.М Скурихин, В.А. Тутельян. 2008 год

Расчет за 1-ую неделю

12 и старше

| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | | ИТОГО |
|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------|---------------|
| завтр | | | | | | | | | |
| Б | 12,70% | 32,10% | 11,40% | 15,60% | 16,70% | 23,20% | 34,80% | 146,50% | 20,90% |
| Ж | 19,80% | 17,10% | 22,40% | 22,30% | 24,20% | 17,10% | 33,00% | 155,90% | 22,20% |
| У | 22,10% | 17,10% | 23,60% | 21% | 21,50% | 17,10% | 18,50% | 141,30% | 20,10% |
| ККАЛ | 20,10% | 18,50% | 21,50% | 21% | 21,60% | 18,50% | 22,30% | | |
| 2 завтр | | | | | | | | | |
| Б | 8% | 9% | 11,80% | 11,80% | 11,80% | 3,80% | 11,80% | 68,60% | 9,80% |
| Ж | 6,80% | 8,50% | 13% | 12,70% | 13% | 6,00% | 12,70% | 72,10% | 10,30% |
| У | 17,20% | 7,60% | 7,40% | 10,30% | 7,40% | 10,70% | 10,30% | 70,90% | 10,10% |
| ККАЛ | 12,60% | 8,20% | 9% | 10,40% | 9% | 8,30% | 10,40% | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| Б | 33% | 36,50% | 42,00% | 34,30% | 34,00% | 34,00% | 34,60% | 248,00% | 35,40% |
| Ж | 22% | 30,00% | 28,90% | 26,70% | 31,70% | 32,10% | 31,20% | 202,60% | 28,90% |
| У | 32,00% | 36,60% | 32,30% | 27,10% | 32,00% | 29,90% | 33,40% | 223,30% | 31,90% |
| ККАЛ | 31% | 34,70% | 33,30% | 33,00% | 33% | 37,20% | 34,70% | | |
| Полд | | | | | | | | | |
| Б | 13,80% | 6,10% | 12,30% | 20,80% | 14,40% | 14,60% | 5,70% | 87,70% | 12,50% |
| Ж | 18,50% | 3,80% | 10,70% | 10,30% | 12,00% | 12,60% | 27% | 95% | 13,50% |
| У | 32,00% | 15,10% | 7,30% | 9,80% | 11,00% | 17,20% | 15% | 107% | 15,20% |
| ККАЛ | 7% | 12,50% | 6,30% | 10,70% | 10,80% | 13,40% | 15,40% | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| Б | 21% | 25,80% | 21,00% | 36,20% | 21,10% | 24,30% | 20,40% | 169,50% | 24,20% |
| Ж | 22% | 18,30% | 17,10% | 30,40% | 20,60% | 17,00% | 28,70% | 153,60% | 21,90% |
| У | 16,50% | 19,40% | 23,20% | 15% | 18,60% | 22% | 30,80% | 144,80% | 20,60% |
| ККАЛ | 20,70% | 22,70% | 21,20% | 21,60% | 23,30% | 20,70% | 23% | | |
| 2 ужин | | | | | | | | | |
| Б | 2,00% | 7,90% | 6,40% | 8,10% | 6,40% | 10,00% | 2,30% | 43,10% | 6% |
| Ж | 1,70% | 7% | 5,60% | 4,70% | 5,60% | 8,60% | 2% | 35% | 5,00% |
| У | 5,30% | 4,80% | 9,20% | 5,00% | 8,80% | 7,50% | 5,00% | 45,60% | 6,50% |
| ККАЛ | 6,00% | 5,00% | 8,80% | 6,00% | 8,80% | 7,90% | 5,80% | | |
| ККАЛ | 98,10% | 101,60% | 100,10% | 102,50% | 106,60% | 106,00% | 111,40% | | |

Расчет за 2-ую неделю

12 и старше

| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | | Итого |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------|---------------|
| завтр | | | | | | | | | |
| Б | 13,80% | 16,00% | 16,50% | 30,10% | 22,50% | 13,00% | 34,80% | 146,70% | 20,90% |
| Ж | 21,20% | 19,10% | 23,80% | 29,50% | 20,10% | 20,40% | 33,00% | 167,10% | 23,80% |
| У | 24,10% | 26,40% | 22,20% | 13% | 17,00% | 24,40% | 18,60% | 145,40% | 20,70% |
| ККАЛ | 21,80% | 20,00% | 22,00% | 18% | 21,20% | 21,60% | 22,30% | | |
| 2 завтр | | | | | | | | | |
| Б | 12% | 12% | 3,80% | 11,80% | 3,80% | 11,80% | 11,80% | 66,60% | 9,50% |
| Ж | 12,70% | 12,70% | 6% | 12,70% | 6% | 12,70% | 12,70% | 74,90% | 10,70% |
| У | 7,40% | 10,30% | 10,70% | 7,40% | 10,70% | 7,40% | 7,40% | 61,30% | 8,70% |
| ККАЛ | 9,00% | 10,40% | 8% | 9,00% | 8% | 9,00% | 9,00% | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| Б | 31% | 36,00% | 40,50% | 40,30% | 30,30% | 28,50% | 34,10% | 240,30% | 34,30% |
| Ж | 28% | 32,50% | 27,70% | 41,70% | 21,70% | 28,80% | 37,10% | 217,70% | 31,10% |
| У | 32,60% | 21,80% | 30,20% | 29,20% | 34,70% | 30,70% | 40,70% | 219,90% | 31,40% |
| ККАЛ | 31% | 32,50% | 31,90% | 34,40% | 33% | 32,00% | 35,30% | | |
| Полд | | | | | | | | | |
| Б | 6,50% | 21,00% | 10,40% | 9,40% | 13,50% | 18,80% | 25,50% | 105,10% | 15,00% |
| Ж | 17,30% | 10,30% | 12,30% | 9,60% | 12,10% | 19,60% | 12% | 93% | 13,20% |
| У | 12,70% | 13,40% | 6,00% | 17,60% | 7,70% | 10,00% | 16% | 84% | 12,00% |
| ККАЛ | 14% | 12,10% | 5,80% | 13,90% | 8,00% | 10,10% | 13,00% | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| Б | 29% | 24,00% | 18,20% | 17,80% | 32,80% | 32,40% | 18,70% | 172,60% | 24,60% |
| Ж | 15% | 17,70% | 28,20% | 24,70% | 27,10% | 34,60% | 30,00% | 177,70% | 25,30% |
| У | 23,10% | 22,30% | 21,20% | 23% | 24,30% | 16% | 16,20% | 145,60% | 20,80% |
| ККАЛ | 20,30% | 21,30% | 24,40% | 23,60% | 26,50% | 22,30% | 23% | | |
| 2 ужин | | | | | | | | | |
| Б | 9,00% | 1,60% | 14,40% | 8,70% | 10,00% | 2,60% | 2,60% | 48,90% | 7% |
| Ж | 6,70% | 0% | 12,50% | 5,00% | 8,60% | 2,00% | 2% | 37% | 5,20% |
| У | 4,70% | 6,10% | 11,00% | 4,50% | 7,50% | 6,80% | 5,00% | 45,60% | 6,50% |
| ККАЛ | 5,00% | 6,00% | 10,90% | 6,00% | 7,90% | 5,80% | 5,80% | | |
| ККАЛ | 101,70% | 102,30% | 103,30% | 104,90% | 104,90% | 100,80% | 108,20% | | |

Расчет за 4-ю неделю

12 и старше

| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | итого |
|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| завтр | | | | | |
| Б | 17,00% | 16,30% | 16,00% | 26,20% | 20,00% |
| Ж | 20,60% | 20,00% | 20,80% | 21,60% | 20,80% |
| У | 22,20% | 22,00% | 21,20% | 20% | 20,80% |
| ККАЛ | 20,90% | 18,00% | 20,30% | 21% | |
| 2 завтр | | | | | |
| Б | 11,10% | 3,80% | 11,10% | | 10,00% |
| Ж | 12,10% | 6,00% | 12,10% | | 10,00% |
| У | 7,20% | 11,00% | 10,00% | | 10,00% |
| ККАЛ | 8,60% | 8,30% | 9,90% | | |
| Обед | | 32,9 | | | |
| Б | 28% | 34,80% | 37,00% | 26,60% | 30,00% |
| Ж | 27% | 37,70% | 27,10% | 25,00% | 30,00% |
| У | 27,50% | 34,50% | 31,40% | 26,20% | 30,00% |
| ККАЛ | 29% | 34,50% | 28,60% | 27,20% | |
| Полд | | | | | |
| Б | 13,60% | 22,10% | 13,60% | 11,70% | 15,00% |
| Ж | 13,30% | 10,30% | 13,30% | 14,60% | 15,00% |
| У | 11,40% | 13,50% | 11,40% | 19,90% | 15,00% |
| ККАЛ | 10% | 11,30% | 10% | 14,50% | |
| Ужин | | | | | |
| Б | 26% | 25,00% | 23,00% | | 20,00% |
| Ж | 15% | 17,60% | 26,20% | | 20,00% |
| У | 20,60% | 21,60% | 20,60% | | 20,00% |
| ККАЛ | 18,50% | 21,10% | 23,00% | | |
| 2 ужин | | | | | |
| Б | 2,00% | 8,10% | 6,40% | | 5% |
| Ж | 1,70% | 7% | 5,60% | | 5,00% |
| У | 5,20% | 7,80% | 8,80% | | 8,00% |
| ККАЛ | 5,80% | 7,10% | 8,80% | | |
| | | | | | |
| ККАЛ | 93,00% | 100,30% | 100,10% | 62,80% | 93,80% |
| | | | | | |