

День: понедельник. Неделя первая. 7-11 лет. Лето.

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>Завтрак</b>						
№ 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	4,8	6,38	36	220
№ 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
№ 209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>13,9</b>	<b>21,58</b>	<b>72,4</b>	<b>540</b>
						<b>20%</b>
<b>Завтрак 2</b>						
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22,4	90
№ 338	Груша	150	0,6	0,45	15,4	70,5
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>37,8</b>	<b>160,5</b>
	<b>Обед</b>					<b>6,20%</b>
№ 103	Суп картофельный с макар изд	300	3,1	3,2	29	159
№ 246	Гуляш из отварной говядины	100	15,1	6,4	3,3	131
№ 304	Рис отварной	150	3,85	0,55	4,07	183,15
№ 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
	<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>33,65</b>	<b>11,45</b>	<b>133,07</b>	<b>923,85</b>
	<b>Полдник</b>					<b>35,70%</b>
№ 348	Компот/курага	200	0,36	0	34,6	142,4
№ 401	Оладьи/ сгущ мол	120/38	7,8	7,9	37,9	255,6
	<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>8,16</b>	<b>7,9</b>	<b>72,5</b>	<b>398</b>
	<b>Ужин</b>					<b>15%</b>
№ 258	Мясо духовое	175	11,5	6,6	18,7	182
№ 45	Салат из белокачанной капусты.	100	2,6	5	3,1	69
№ 376	Чай сахаром	200	0,2	0	14	56
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	120,5
№ 14	Масло	15	0,15	10,8	0,15	99
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>18,25</b>	<b>22,8</b>	<b>60,45</b>	<b>526,5</b>
						<b>20,30%</b>
	<b>Ужин 2</b>					
	Сдоба "Сладушка"	50	4,2	6,4	25,3	151
№ 386	Кефир	200	5,8	5	8	106
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>10</b>	<b>11,4</b>	<b>33,3</b>	<b>257</b>
						<b>9,90%</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>84,56</b>	<b>75,58</b>	<b>409,52</b>	

2805,85 107,50%

**День: вторник. Неделя первая. 7-11 лет. Лето.**

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>Завтрак</b>						
№ 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	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>Итого</b>	<b>574</b>	<b>33,7</b>	<b>15,6</b>	<b>63,8</b>	<b>539,5</b>
						<b>20,80%</b>
<b>Завтрак 2</b>						
	Компот консерв	200	0,6	0	43,2	176
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>43,2</b>	<b>176</b>
						<b>6,80%</b>
<b>Обед</b>						
№ 102	Суп картоф. с бобовыми	200	4	4,24	19,04	130,96
№ 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"	100	6,78	0,9	45,8	222,5
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>37,18</b>	<b>21,14</b>	<b>131,34</b>	<b>887,74</b>
						<b>34,30%</b>
<b>Полдник</b>						
№	Вафли	50	1,3	1,6	38,6	176
	Сдоба "Каприз"	50	3,7	12,8	31,8	178
№ 385	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>3,7</b>	<b>12,8</b>	<b>31,8</b>	<b>462</b>
						<b>17,80%</b>
<b>Ужин</b>						
№ 239	Тефтели рыбные	80/30	10,4	10,2	14,5	192
№ 128	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22	112,5
№ 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	120,5
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>18,98</b>	<b>11,874</b>	<b>88,59</b>	<b>544,19</b>
						<b>21,00%</b>
<b>Ужин 2</b>						
№ 386/1	Йогурт	200	5,2	5	24,4	168
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>5</b>	<b>24,4</b>	<b>168</b>
						<b>6,40%</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>99,36</b>	<b>66,414</b>	<b>383,13</b>	<b>2777,43</b>

107,10%

День: среда. Неделя первая. 7-11 лет. Лето

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>Завтрак</b>						
№ 182/1	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	250	5,2	7,2	28,25	240
№ 378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
№ 2	Бутерброд с джемом или повид	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169
№ 209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>14,3</b>	<b>18</b>	<b>74,25</b>	<b>558</b>
<b>Завтрак 2</b>						
						<b>21,50%</b>
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	62,5
№ 385	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>8</b>	<b>7,9</b>	<b>31,9</b>	<b>170,5</b>
<b>Обед</b>						
						<b>6,50%</b>
№ 104	Суп карт смясн фрикадельк	300	11,4	7,9	27,9	229
№ 281	Биточки паровые	100	14,5	10,8	9,1	192
№ 321	Капуста тушеная	200	4	6,6	4,8	150
№ 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	6,78	0,9	45,8	222,5
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>37,68</b>	<b>26,28</b>	<b>123,96</b>	<b>945</b>
<b>Полдник</b>						
						<b>36,50%</b>
№ 389	Сок персик в инд. упаковке	200	0	0	24	96
№ 338	Груша	280	1,1	0,84	28,8	131,5
	Сдоба "Сладушка"	50	4,2	6,4	25,3	151
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>5,3</b>	<b>7,24</b>	<b>78,1</b>	<b>378,5</b>
<b>Ужин</b>						
						<b>14,60%</b>
№ 294	Котлеты рубленые из птицы в соусе с овощами	100	15,2	13,6	13,5	238
№ 203	Макаронные изделия отварные	120	4,3	0,48	24	117,6
№ 20/2	Огурцы, редис свежие в нарезку	50/45	0,95	0,55	2,65	15,5
№ 247	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>23,71</b>	<b>14,83</b>	<b>81,37</b>	<b>546,29</b>
<b>Ужин 2</b>						
						<b>21,10%</b>
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59
№ 386/2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
	<b>Итого</b>	<b>225</b>	<b>7,7</b>	<b>5,2</b>	<b>20,6</b>	<b>167</b>
						<b>6,40%</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>96,69</b>	<b>79,45</b>	<b>410,18</b>	<b>2765,29</b>

106,60%

**День: четверг. Неделя первая. 7-11 лет. Лето.**

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
	<b>Завтрак</b>					
№ 183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	4,5	5,1	21,9	151
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молоко	200	1,4	1,8	21,8	110
№6	Бутерброд с колбасой	20/30	5,7	9,4	14,2	164
№ 338	Банан	100	1,4	0,5	18,9	96
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>13</b>	<b>16,8</b>	<b>76,8</b>	<b>521</b>
	<b>Завтрак 2</b>					<b>20%</b>
	Русский бисквит	40	1,8	6,4	24	168
№ 342	Компот свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>1,96</b>	<b>6,4</b>	<b>53</b>	<b>284,6</b>
	<b>Обед</b>					<b>11,00%</b>
№ 42	Суп картофельный с рыбой	300	15,8	4,9	8	139,4
№ 291	Плов из птицы или кролика	175	17,3	22,1	28,1	381,5
№ 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"	100	6,78	0,9	45,8	222,5
	<b>Итого</b>	<b>875</b>	<b>41,38</b>	<b>32</b>	<b>104,9</b>	<b>877,4</b>
	<b>Полдник</b>					<b>33,90%</b>
№ 219	Сырники из творога	150/30	27,9	5,4	27,3	274
№ 389	Сок мультифрукт в инд. упаковке	200	0	0	24	96
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>27,9</b>	<b>5,4</b>	<b>51,3</b>	<b>370</b>
	<b>Ужин</b>					<b>14,30%</b>
№ 284	Картофельная запеканка с мясом	150/5	16,5	18,9	15,7	300
№ 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
	<b>Итого</b>	<b>508</b>	<b>25,1</b>	<b>25,7</b>	<b>73,5</b>	<b>628</b>
	<b>Ужин 2</b>					<b>24%</b>
	Сдоба "Каприз"	50	3,7	12,8	31,8	178
№ 386	Кефир	200	5,8	5	8	106
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,5</b>	<b>17,8</b>	<b>39,8</b>	<b>284</b>
						<b>11%</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>118,84</b>	<b>104,1</b>	<b>399,3</b>	<b>2965</b>

114,40%

**День: пятница. Неделя первая. 7-11 лет. Лето.**

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>Завтрак</b>						
№ 182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	220	6,1	7,4	36,9	239,8
№ 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	3,6	1,4	25,4	131
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>16,4</b>	<b>17,5</b>	<b>90,1</b>	<b>587,8</b>
<b>Завтрак 2</b>						
<b>22,70%</b>						
№ 340	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22,4	90
<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>38,6</b>	<b>176</b>
<b>Обед</b>						
<b>6,80%</b>						
№ 88	Щи из свеж капусты с картоф и сметаной	250	1,6	4,9	11,5	96,7
№ 240	Фрикадельки рыбные	100/30	11,2	9,2	6,4	154
№ 128	Картофельное пюре	250	5,25	2	36,75	187,5
№ 20	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52
№ 349	Компот / с/фруктов	200	0,08	0	21,8	87,9
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	150	10,1	1,2	68,5	333,7
<b>Итого</b>		<b>950</b>	<b>29,43</b>	<b>21,3</b>	<b>147,65</b>	<b>911,8</b>
<b>Полдник</b>						
<b>35,20%</b>						
	Сдоба "Сладушка"	50	4,2	6,4	25,3	151
	Вафли	50	1,3	1,6	38,6	176
№ 385	Молоко	200	5,2	4,5	8,6	97,2
<b>Итого</b>		<b>300</b>	<b>10,7</b>	<b>12,5</b>	<b>72,5</b>	<b>424,2</b>
<b>Ужин</b>						
<b>16,40%</b>						
№ 246	Гуляш из отварной говядины	100	15,1	6,4	3,3	131
№ 304	Рис отварной	120	3,08	0,08	32,5	146,5
№ 67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,84	1,56	5,16	37,8
№ 247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	120,5
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>24,18</b>	<b>8,44</b>	<b>94,48</b>	<b>551,99</b>
<b>Ужин 2</b>						
<b>21,30%</b>						
№ 386/1	Йогурт	200	5,2	5	24,4	168
<b>Итого</b>			<b>5,2</b>	<b>5</b>	<b>24,4</b>	<b>168</b>
<b>6,40%</b>						
<b>Всего за день</b>			<b>87,71</b>	<b>65,14</b>	<b>467,73</b>	<b>2819,79</b>

108,80%

День: суббота. Неделя первая. 7-11 лет. Лето.

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>Завтрак</b>						
№ 223	Запеканка из творога	120/24	21,1	5,04	17	201,6
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молоке	200	1,4	1,8	21,8	110
№ 1	Бутерброд с маслом	10г/30г	2,6	8,8	14,3	147
№ 338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Итого</b>		<b>534</b>	<b>25,7</b>	<b>16,24</b>	<b>67,8</b>	<b>529,1</b>
<b>Завтрак 2</b>						
						<b>20,40%</b>
	Сдоба "Каприз"	50	3,7	12,8	31,8	178
№ 389	Сок персик в инд. упаковке	200	0	0	24	96
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>3,7</b>	<b>12,8</b>	<b>55,8</b>	<b>274</b>
<b>Обед</b>						
						<b>10,50%</b>
№ 82	Борщ с о св капустой, картофеле и сметаной	250	2,5	2,8	13,6	90
№ 246	Гуляш из оленины	100	10,9	12,75	11,2	203,4
№ 203	Макаронные изделия отварные с	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"	80	5,4	0,7	36,6	178
<b>Итого</b>		<b>880</b>	<b>34,26</b>	<b>25,65</b>	<b>133,9</b>	<b>910,3</b>
<b>Полдник</b>						
						<b>35,20%</b>
№ 385	Молоко в индивид упаковке	200	6,6	3,3	10,6	100
№ 338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Сдоба Тирольская	80	5,4	6,9	38,5	238
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>12,6</b>	<b>10,8</b>	<b>63,8</b>	<b>408,5</b>
<b>Ужин</b>						
						<b>15,80%</b>
№ 279	Тефтели мясные вариант2	100	5	5,5	18,5	144
№ 125	Картофель отварной	150	3,7	0,75	2,6	141
№ 49	Салат витаминный (вар 2)	100	1,5	0,074	5,79	31,29
№ 342	Компот свежей груши	200	0,16	0	29	116,6
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	120,5
<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>14,16</b>	<b>6,724</b>	<b>80,39</b>	<b>553,39</b>
<b>Ужин 2</b>						
						<b>21,40%</b>
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59
№ 386/2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
<b>Итого</b>		<b>225</b>	<b>7,7</b>	<b>5,2</b>	<b>20,6</b>	<b>167</b>
		<b>200</b>				<b>6%</b>
<b>Всего за день</b>			<b>98,12</b>	<b>77,414</b>	<b>422,29</b>	

ккал **2842,29** 109,70%

**День: воскресенье. Неделя первая. 7-11 лет. Лето.**

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
	<b>Завтрак</b>					
№ 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	150	0,6	0,45	15,45	70,5
	<b>Итого</b>	<b>521</b>	<b>17,1</b>	<b>31,25</b>	<b>54,45</b>	<b>570,5</b>
	<b>Завтрак 2</b>					<b>22,00%</b>
	Зефир в шоколаде	60	0,53	4,1	36,2	183,3
№ 385	Молоко в индивид упаковке	200	6,6	3,3	10,6	100
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>7,13</b>	<b>7,4</b>	<b>46,8</b>	<b>283,3</b>
	<b>Обед</b>					<b>10,90%</b>
№ 96	Рассольник Ленинград со сметаной	250	2,1	5,1	20,5	136
№ 282	Оладьи из печени/соус	100/20	17,5	14,2	11,7	230
№ 203	Вермишель отварная с маслом	120	4,3	0,48	24	117,6
№ 45	Салат из белокачаной капусты.	80	2	4	2,5	55,2
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19,4	75
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8,1	1	54,8	267
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>34</b>	<b>24,78</b>	<b>132,9</b>	<b>880,8</b>
	<b>Полдник</b>					<b>34,00%</b>
	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	150	4,5	6,2	21	159
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>5,78</b>	<b>14,1</b>	<b>60,6</b>	<b>393,9</b>
	<b>Ужин</b>					<b>15,20%</b>
№ 258	Мясо духовое	230	15,2	8,4	24,6	239
№ 53	Салат свекла, зел гор.	80	1,4	4,8	8,4	83,2
№ 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	25	1,9	0,2	12,2	59
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>18,76</b>	<b>20,6</b>	<b>74,3</b>	<b>562,8</b>
	<b>Ужин 2</b>					<b>21,70%</b>
	Сдоба "Сладушка"	50	4,2	6,4	25,3	151
№ 386	Кефир	200	5,8	5	8	106
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>10</b>	<b>11,4</b>	<b>33,3</b>	<b>257</b>
						<b>9,90%</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>92,77</b>	<b>88,93</b>	<b>402,35</b>	<b>2948,3</b>

113,70%

**День: понедельник. Неделя вторая. 7-11 лет. Лето.**

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>Завтрак</b>						
№ 183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	4,5	5,1	21,9	151
№ 383	Какао с молоком г/ущ.	200	4,6	4,9	32,8	194
№ 2	Бутерброд с джемом или повидло	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>12,3</b>	<b>15,2</b>	<b>98,7</b>	<b>584,5</b>
<b>Завтрак 2</b>						
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	62,5
№ 385	Молоко в индивид упаковке	200	6,6	3,3	10,6	100
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>8,8</b>	<b>6,2</b>	<b>32,9</b>	<b>162,5</b>
<b>Обед</b>						
						<b>6,20%</b>
№ 83	Борщ с картофелем / сметаной	250	2,8	2,8	17	105
№ 234	Котлеты или биточки рыбные	110	13,8	6,5	1,3	176
№ 143	Рагу из овощей	150	2,85	6,75	15,9	136,5
№ 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"	120	8,1	1	54,8	267
	<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>29,34</b>	<b>17,05</b>	<b>131,28</b>	<b>863,3</b>
<b>Полдник</b>						
						<b>33,40%</b>
№ 389	Сок мультифрукт в инд. упаковке	200	0	0	24	96
	Сдоба "Каприз"	50	3,7	12,8	31,8	178
№ 338	Банан	100	1,4	0,5	18,9	96
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>5,1</b>	<b>13,3</b>	<b>74,7</b>	<b>370</b>
<b>Ужин</b>						
						<b>14,30%</b>
№ 284	Картофельная запеканка с мясом.	150/10	16,5	18,9	15,7	300
№ 401	Оладьи/ г/ущ 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
	<b>Итого</b>	<b>538</b>	<b>24,8</b>	<b>25,6</b>	<b>64,2</b>	<b>589</b>
<b>Ужин 2</b>						
						<b>22,70%</b>
№ 386/1	Йогурт	200	5,2	5	24,4	168
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>5</b>	<b>24,4</b>	<b>168</b>
<b>Итого за день</b>						
			<b>85,54</b>	<b>82,35</b>	<b>426,18</b>	<b>2737,3</b>

105,60%



**День: вторник. Неделя вторая. 7-11 лет. Лето.**

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>Завтрак</b>						
№ 182/1	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	220	4,6	6,3	33,66	211,2
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молоком	200	1,4	1,8	21,8	110
№ 3	Бутерброд с сыром.	5/15/30	6,5	8,7	14,2	161
№ 209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>17,6</b>	<b>21,4</b>	<b>69,96</b>	<b>545,2</b>
<b>Завтрак 2</b>						
						<b>21,00%</b>
	Русский бисквит	40	1,8	6,4	24	168
№ 342	Компот свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>1,96</b>	<b>6,4</b>	<b>53</b>	<b>284,6</b>
<b>Обед</b>						
						<b>11%</b>
№ 98	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	4,9	16,6	119
№ 255	Печень по-строгановски	100	13,5	9,2	8,6	159
№ 203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	0,6	30	147
№ 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
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>32,6</b>	<b>16</b>	<b>151,9</b>	<b>875,7</b>
<b>Полдник</b>						
						<b>33,80%</b>
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22,4	90
№ 338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
№ 219	Сырники из творога	150/30	27,9	5,4	27,3	274
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>28,3</b>	<b>5,7</b>	<b>60</b>	<b>411</b>
<b>Ужин</b>						
						<b>15,80%</b>
№ 246	Гуляш из отварной говядины	100	15,1	6,4	3,3	131
№ 171	Греча рассыпчатая	120	6,6	1,7	30,2	162,9
№ 20/1	Огурец консервированный	80	0,64	0,08	1,36	10,4
№ 376	Чай сахаром	200	0,2	0	14	56
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	120,5
№ 14	Масло	15	0,15	10,8	0,15	99
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>26,49</b>	<b>19,38</b>	<b>73,51</b>	<b>579,8</b>
<b>Ужин 2</b>						
						<b>22,40%</b>
	Сдоба "Сладушка"	50	4,2	6,4	25,3	151
№ 386/2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>10</b>	<b>11,4</b>	<b>33,7</b>	<b>259</b>
						<b>10,00%</b>
<b>Всего за день</b>			<b>116,95</b>	<b>80,28</b>	<b>442,07</b>	<b>2670,7</b>

114,00%

День: среда. Неделя вторая. 7-11 лет. Лето.

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>Завтрак</b>						
№ 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	4,8	6,38	36	220
№ 378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
№ 1	Бутерброд с маслом	10г/30г	2,6	8,8	14,3	147
№ 1/4	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,45	131
<b>Итого</b>		<b>510г</b>	<b>12,55</b>	<b>18,23</b>	<b>92,15</b>	<b>584</b>
<b>Завтрак 2</b>						
						<b>22,50%</b>
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	62,5
№ 385	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
<b>Итого</b>		<b>230</b>	<b>8</b>	<b>7,9</b>	<b>31,9</b>	<b>170,5</b>
<b>Обед</b>						
						<b>6,50%</b>
№ 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	200	4	6,6	4,8	150
№ 209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19,4	75
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8,1	1	54,8	267
<b>Итого</b>		<b>1010</b>	<b>34,7</b>	<b>26,92</b>	<b>110,1</b>	<b>880</b>
<b>Полдник</b>						
						<b>34,00%</b>
№ 389	Сок груша в инд. упаковке	200	0	0	24	96
	Сдоба "Каприз"	50	3,7	12,8	31,8	178
№ 338	Банан	100	1,4	0,5	18,9	96
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>5,1</b>	<b>13,3</b>	<b>74,7</b>	<b>370</b>
<b>Ужин</b>						
						<b>14,30%</b>
№ 294	Котлеты рубленые из птицы в соусе с овощами	100	15,2	13,6	13,5	238
№ 128	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22	112,5
№ 49	Салат витаминный (вар 2)	100	1,5	0,074	5,79	31,29
№ 342	Компот свеж яблок	200	0,16	0	29	116,6
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59
<b>Итого</b>		<b>575</b>	<b>21,96</b>	<b>15,074</b>	<b>82,49</b>	<b>557,39</b>
<b>Ужин 2</b>						
						<b>21,50%</b>
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59
№ 386	Кефир	200	5,8	5	8	106
<b>Итого</b>		<b>225</b>	<b>7,7</b>	<b>5,2</b>	<b>20,2</b>	<b>165</b>
						<b>6,30%</b>
<b>Всего за день</b>			<b>90,01</b>	<b>86,624</b>	<b>411,54</b>	<b>2726,89</b>

105,10%

**День: четверг. Неделя вторая. 7-11 лет. Лето.**

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>Завтрак</b>						
№ 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	150	0,6	0,45	15,45	70,5
<b>Итого</b>		<b>521</b>	<b>17,1</b>	<b>31,25</b>	<b>54,45</b>	<b>570,5</b>
<b>Завтрак 2</b>						
Мини-Маффин		30	1,35	5,1	15,9	114
№ 389	Сок персик в инд. упаковке	200	0	0	24	96
<b>Итого</b>		<b>230</b>	<b>1,35</b>	<b>5,1</b>	<b>39,9</b>	<b>210</b>
<b>Обед</b>						
<b>8,10%</b>						
№ 42	Суп картофельный с рыбой	250	13,2	4,1	6,7	116,2
№ 289	Рагу из птицы, кролика или субпро.	250	15	20	21,2	327,5
№ 45/1	Салат из белокач. 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
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	150	10,1	1,2	68,5	333,7
<b>Итого</b>		<b>970</b>	<b>40,63</b>	<b>25,41</b>	<b>125,86</b>	<b>908,7</b>
<b>Полдник</b>						
<b>35,10%</b>						
№ 401	Оладьи/ гущ мол	100/28	6,5	6,6	31,6	213
№ 338	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5
№ 385	Молоко в индивид упаковке	200	6,6	3,3	10,6	100
<b>Итого</b>		<b>328</b>	<b>13,7</b>	<b>10,35</b>	<b>57,65</b>	<b>383,5</b>
<b>Ужин</b>						
<b>14,80%</b>						
№ 280	Фрикадельки в соусе	80/30	5,9	7,2	7,6	120
№ 304	Рис отварной	120	3,08	0,08	32,5	146,5
№ 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	1,4	0	29	116
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	120,5
<b>Итого</b>		<b>575</b>	<b>15,13</b>	<b>8,23</b>	<b>96,25</b>	<b>518,5</b>
<b>Ужин 2</b>						
<b>20%</b>						
№ 386/1	Йогурт	200	5,2	5	24,4	168
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>5</b>	<b>24,4</b>	<b>168</b>
						<b>6%</b>
<b>Всего за день</b>			<b>93,11</b>	<b>85,34</b>	<b>398,51</b>	

2759,2 106,40%

**День: пятница. Неделя вторая. 7-11 лет. Лето.**

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>Завтрак</b>						
№ 223	Запеканка из творога	120/24	21,1	5,04	17	201,6
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молоко	200	1,4	1,8	21,8	110
№ 1	Бутерброд с маслом	10г/30г	2,6	8,8	14,3	147
№ 338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Итого</b>		<b>534</b>	<b>25,7</b>	<b>16,24</b>	<b>67,8</b>	<b>529,1</b>
<b>Завтрак 2</b>						<b>20,40%</b>
№	Вафли	30	0,8	0,97	23,1	106
№ 385	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
<b>Итого</b>		<b>230</b>	<b>6,6</b>	<b>5,97</b>	<b>32,7</b>	<b>214</b>
<b>Обед</b>						<b>8%</b>
№ 82	Борщ с о св капустой, картофеле и сметаной	250	2,5	2,8	13,6	90
№ 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"	120	8,1	1	54,8	267
<b>Итого</b>		<b>920</b>	<b>30,6</b>	<b>22,8</b>	<b>113,65</b>	<b>917,2</b>
<b>Полдник</b>						<b>35,40%</b>
№ 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	100	3	4,1	14	106
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>6,7</b>	<b>16,9</b>	<b>69,8</b>	<b>380</b>
<b>Ужин</b>						<b>14,70%</b>
№ 245	Бефстроганов из отв. говядины	50/50	16,7	11,3	0,9	193
№ 203	Вермишель отварная с маслом	120	4,3	0,48	24	117,6
№ 77	Сельдь с картофелем	100	9,7	8,8	7,9	149,5
№ 377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59
<b>Итого</b>		<b>545</b>	<b>32,8</b>	<b>20,78</b>	<b>58,6</b>	<b>575,1</b>
<b>Ужин 2</b>						<b>22%</b>
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59
№ 386/2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
<b>Итого</b>		<b>225</b>	<b>7,7</b>	<b>5,2</b>	<b>20,6</b>	<b>167</b>
<b>Итого за день</b>						<b>6,40%</b>
<b>Всего за день</b>			<b>110,1</b>	<b>87,89</b>	<b>363,15</b>	<b>2782,4</b>

107,30%

**День: суббота. Неделя вторая. 7-11 лет. Лето.**

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>Завтрак</b>						
№ 182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	200	5,6	6,8	33,6	218
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молоке	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
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>9,6</b>	<b>13,2</b>	<b>107,1</b>	<b>587</b>
<b>Завтрак 2</b>						
						<b>22,70%</b>
	Зефир в шоколаде	60	0,53	4,1	36,2	183,3
№ 342	Компот свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>0,69</b>	<b>4,1</b>	<b>65,2</b>	<b>299,9</b>
<b>Обед</b>						
						<b>11,60%</b>
№ 88	Щи из свеж. капусты с картоф. и сметаной	350	3,2	3,92	8,8	84
№ 279	Тефтели из оленины	100/30	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 "Витошка"	200	0	0	19,4	75
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8,1	1	54,8	267
	<b>Итого</b>	<b>1080</b>	<b>32,9</b>	<b>19,67</b>	<b>105,425</b>	<b>867,49</b>
<b>Полдник</b>						
						<b>33,50%</b>
№ 385	Молоко в индивид. упаковке	200	6,6	3,3	10,6	100
№ 338	Банан	100	1,4	0,5	18,9	96
№ 192	Биточки манные	150/40	4,5	80	30,3	211,5
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>4,5</b>	<b>80</b>	<b>30,3</b>	<b>407,5</b>
<b>Ужин</b>						
						<b>15,70%</b>
№ 284	Картофельная запеканка с мясом	150/5	16,5	18,9	15,7	300
№ 67	Винегрет овощной с зеленым горошком	80	1,12	2,08	6,88	50,4
№ 376	Чай сахаром	200	0,2	0	14	56
№ 14	Масло	15	0,15	10,8	0,15	99
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	120,5
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>21,77</b>	<b>32,18</b>	<b>61,23</b>	<b>625,9</b>
<b>Ужин 2</b>						
						<b>24,20%</b>
	Сдоба "Сладушка"	50	4,2	6,4	25,3	151
№ 386	Кефир	200	5,8	5	8	106
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>10</b>	<b>11,4</b>	<b>33,3</b>	<b>257</b>
<b>9,90%</b>						
<b>Всего за день</b>			<b>79,46</b>	<b>160,55</b>	<b>402,555</b>	<b>3044,79</b>

117,60%

**День: воскресенье. Неделя вторая. 7-11 лет. Лето.**

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>Завтрак</b>						
№ 210	Омлет натуральный	116/5	10,6	21,4	11,2	280
№ 377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56
№ 1	Бутерброд с маслом	10г/30г	2,6	8,8	14,3	147
№ 338	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5
<b>Итого</b>		<b>511г</b>	<b>14</b>	<b>30,65</b>	<b>54,55</b>	<b>553,5</b>
<b>Завтрак 2</b>						
						<b>21,40%</b>
	Компот консерв	200	0,6	0	43,2	176
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>43,2</b>	<b>176</b>
<b>Обед</b>						
						<b>6,80%</b>
№ 83	Борщ с картофелем / сметаной	300	3,36	3,36	20,4	126
№ 266	Бифштекс рубленый	80	14,7	20,4	0	244,8
№ 143	Рагу из овощей	200	3,8	9	21,2	182
№21/1	Зеленый горошек	50	1,6	0,1	3,3	20
№	Напиток "Витюшка"	200	0	0	19,4	75
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	100	6,75	0,9	45,7	222,5
<b>Итого</b>		<b>930</b>	<b>30,21</b>	<b>33,76</b>	<b>110</b>	<b>870,3</b>
<b>Полдник</b>						
						<b>33,60%</b>
№ 219	Сырники из творога	150/30	27,9	5,4	27,3	274
№ 389	Сок груша в инд. упаковке	200	0	0	24	96
<b>Итого</b>		<b>340</b>	<b>27,9</b>	<b>5,4</b>	<b>51,3</b>	<b>370</b>
<b>Ужин</b>						
						<b>14,30%</b>
№ 16/1	Сосиски (порциями)	80	8,8	19,1	0	208
№ 128	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22	112,5
№ 23	Салат из свежих помидор	100	1,5	4,1	3,6	59
№ 349	Компот / с/фруктов	200	0,08	0	21,8	87,9
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59
<b>Итого</b>		<b>555</b>	<b>15,48</b>	<b>24,6</b>	<b>59,6</b>	<b>526,4</b>
<b>Ужин 2</b>						
						<b>20,30%</b>
№ 386/1	Йогурт	200	5,2	5	24,4	168
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>5</b>	<b>24,4</b>	<b>168</b>
<b>Итого</b>						
						<b>6,40%</b>
<b>Всего за день</b>			<b>93,39</b>	<b>99,41</b>	<b>343,05</b>	<b>2664,2</b>

102,80%

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  
(7-11 лет)  
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

7-11 лет

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день		ИТОГО
<b>завтр</b>									
Б	13,00%	24,80%	10,20%	14,30%	16,00%	24,80%	35,70%	138,80%	<b>19,80%</b>
Ж	22,50%	24,10%	20,10%	23,10%	18,00%	24,10%	33,80%	165,70%	<b>23,60%</b>
У	22,20%	15,40%	22,00%	19%	19,30%	15,40%	8,50%	122,00%	<b>17,40%</b>
ККАЛ	21,00%	20,00%	20,00%	20%	18,50%	20,00%	19,70%		
<b>2 завтр</b>									
Б	10%	11%	12,90%	12,90%	12,90%	4,50%	12,90%	76,70%	<b>10,90%</b>
Ж	7,90%	9,90%	14%	14,10%	14%	6,70%	14,10%	80,90%	<b>11,50%</b>
У	19,70%	8,70%	8,20%	11,20%	8,30%	12,20%	11,20%	79,50%	<b>11,30%</b>
ККАЛ	14,50%	9,40%	10%	11,40%	10%	9,60%	11,40%		
<b>Обед</b>									
Б	35%	31,80%	42,60%	38,40%	34,60%	34,10%	35,50%	251,70%	<b>35,90%</b>
Ж	24%	28,30%	30,40%	25,90%	33,40%	34,20%	32,10%	208,40%	<b>29,70%</b>
У	36,20%	35,70%	29,10%	27,20%	30,20%	27,30%	31,30%	217,00%	<b>31,00%</b>
ККАЛ	33%	33,80%	31,60%	33,20%	33%	36,80%	34,40%		
<b>Полд</b>									
Б	15,30%	7,10%	13,30%	20,30%	15,80%	17,10%	6,60%	95,50%	<b>13,60%</b>
Ж	20,80%	4,40%	11,40%	9,70%	12,90%	14,70%	31%	105%	<b>15,00%</b>
У	7,40%	17,30%	8,10%	10,00%	12,30%	19,70%	17%	91%	<b>13,00%</b>
ККАЛ	8%	14,50%	7,00%	10,80%	8,60%	15,40%	17,80%		
<b>Ужин</b>									
Б	20%	26,60%	19,60%	31,30%	22,00%	25,30%	18,20%	162,50%	<b>23,20%</b>
Ж	33%	17,60%	16,60%	31,20%	11,60%	19,40%	27,00%	155,90%	<b>22,20%</b>
У	15,70%	17,70%	21,20%	11%	16,80%	20%	27,30%	129,10%	<b>18,40%</b>
ККАЛ	19,50%	21,30%	19,70%	19,20%	19,60%	19,80%	21%		
<b>2 ужин</b>									
Б	3,00%	8,40%	7,50%	9,50%	7,50%	8,40%	3,00%	47,30%	<b>7%</b>
Ж	2,20%	7%	6,50%	5,40%	6,50%	7,30%	2%	37%	<b>5,20%</b>
У	5,60%	4,90%	10,50%	5,70%	10,00%	4,90%	6,00%	47,60%	<b>6,80%</b>
ККАЛ	6,70%	5,20%	10,20%	7,00%	10,20%	5,20%	6,70%		
<b>ККАЛ</b>	<b>103,10%</b>	<b>104,20%</b>	<b>98,50%</b>	<b>101,30%</b>	<b>99,70%</b>	<b>106,80%</b>	<b>110,80%</b>		

## Расчет за 2-ую неделю

7-11 лет

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день		ИТОГО
<b>завтр</b>									
Б	13,00%	15,60%	15,70%	35,00%	24,50%	12,00%	37,00%	152,80%	<b>21,80%</b>
Ж	22,30%	17,20%	25,30%	32,70%	22,80%	21,20%	28,30%	169,80%	<b>24,20%</b>
У	22,40%	23,30%	20,00%	10%	16,30%	22,60%	13,20%	128,20%	<b>18,30%</b>
ККАЛ	21,20%	19,50%	21,00%	19%	22,40%	20,80%	21,70%		
<b>2 завтр</b>									
Б	13%	13%	4,50%	12,90%	4,50%	12,90%	12,90%	73,50%	<b>10,50%</b>
Ж	14,10%	14,10%	7%	14,10%	7%	14,10%	14,10%	83,70%	<b>11,90%</b>
У	8,20%	11,20%	12,20%	8,20%	12,20%	8,20%	8,20%	68,40%	<b>9,70%</b>
ККАЛ	10,00%	11,40%	10%	10,00%	10%	10,00%	10,00%		
<b>Обед</b>									
Б	30%	36,50%	40,90%	38,50%	29,20%	29,10%	30,30%	234,90%	<b>33,50%</b>
Ж	35%	33,20%	30,90%	41,20%	23,10%	30,50%	33,60%	227,30%	<b>32,40%</b>
У	29,60%	31,70%	27,10%	28,00%	32,50%	31,70%	35,70%	216,30%	<b>30,90%</b>
ККАЛ	29%	31,80%	30,10%	32,20%	31%	32,40%	31,80%		
<b>Полд</b>									
Б	7,60%	20,50%	12,20%	10,90%	15,80%	22,00%	25,70%	114,70%	<b>16,30%</b>
Ж	20,20%	9,70%	14,30%	11,10%	14,10%	22,80%	11%	104%	<b>14,80%</b>
У	12,30%	14,00%	6,90%	20,20%	9,00%	11,50%	17%	91%	<b>13,00%</b>
ККАЛ	17%	12,50%	6,70%	16,10%	9,20%	11,70%	13,60%		
<b>Ужин</b>									
Б	29%	25,20%	18,00%	14,20%	33,70%	26,50%	18,70%	165,70%	<b>23,60%</b>
Ж	18%	18,30%	20,10%	22,70%	17,60%	33,90%	24,80%	155,00%	<b>22,10%</b>
У	20,40%	20,60%	19,50%	18%	21,20%	12%	14,20%	125,40%	<b>18,00%</b>
ККАЛ	19,20%	20,80%	21,00%	21,20%	22,00%	19,00%	21%		
<b>2 ужин</b>									
Б	10,60%	1,90%	16,00%	10,10%	10,80%	3,00%	7,50%	59,90%	<b>9%</b>
Ж	7,80%	0%	13,90%	5,60%	9,30%	2,20%	8%	47%	<b>6,50%</b>
У	5,30%	10,00%	12,00%	5,20%	8,00%	8,50%	12,40%	61,40%	<b>8,70%</b>
ККАЛ	5,70%	6,40%	12,00%	6,90%	8,50%	6,70%	9,20%		
<b>ККАЛ</b>	<b>101,90%</b>	<b>102,40%</b>	<b>100,40%</b>	<b>105,60%</b>	<b>102,30%</b>	<b>100,60%</b>	<b>107,70%</b>		



## Расчет за 4-ю неделю

7-11 лет

	1 день	2 день	3 день	4 день	итого
<b>завтр</b>					
Б	15,60%	15,00%	15,20%	34,30%	<b>20,00%</b>
Ж	21,50%	18,00%	21,60%	24,00%	<b>20,20%</b>
У	19,90%	18,00%	19,00%	19%	<b>20,00%</b>
ККАЛ	19,80%	19,20%	19,30%	22%	
<b>2 завтр</b>					
Б	11,50%	4,50%	11,50%		<b>10,00%</b>
Ж	13,00%	6,70%	13,00%		<b>10,60%</b>
У	7,90%	12,20%	11,20%		<b>10,60%</b>
ККАЛ	9,60%	9,60%	11,40%		
<b>Обед</b>					
Б	29%	27,30%	38,00%	26,00%	<b>30,00%</b>
Ж	29%	34,00%	23,00%	25,00%	<b>30,00%</b>
У	25,00%	33,00%	25,00%	24,00%	<b>30,00%</b>
ККАЛ	26%	32,60%	27,60%	25,70%	
<b>Полд</b>					
Б	15,80%	21,80%	13,60%	13,70%	<b>15,00%</b>
Ж	15,80%	9,70%	8,70%	17,00%	<b>15,00%</b>
У	13,10%	14,10%	11,30%	22,80%	<b>15,00%</b>
ККАЛ	11%	11,50%	10%	16,70%	
<b>Ужин</b>					
Б	24%	24,90%	24,70%		<b>20,00%</b>
Ж	14%	18,00%	23,00%		<b>20,00%</b>
У	23,30%	18,10%	20,60%		<b>20,00%</b>
ККАЛ	19,70%	19,20%	22,00%		
<b>2 ужин</b>					
Б	2,30%	8,90%	7,50%		<b>5%</b>
Ж	2,00%	6,70%	6,50%		<b>5,00%</b>
У	6,00%	9,00%	10,00%		<b>8,00%</b>
ККАЛ	6,70%	8,30%	10,20%		
<b>ККАЛ</b>	<b>93,00%</b>	<b>100,40%</b>	<b>100,00%</b>	<b>64,60%</b>	