

Утверждаю:
Директор ГОБОУ ЗСШИ



Брайцева Е.Ю.
" 29" сентября 2023год

14-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОБОУ ЗСШИ

сезон: осень-зима

возрастная категория: 12 лет и старше

Составитель: шеф-повар Клементьева Е.Б.

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

Сезон: осень-зима

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6.9	12.8	49.3	340	0.08	0	0	2.7	30	45	12.5	0.5
№ 376	Чай сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	12	8	6	0.8
№ 1	Бутерброд с маслом	40	2.6	8.8	14.3	147	0							
№ 209	Яйцо вареное	55	7.1	6.32	0.41	86.62	0.04	0	137.5	0.27	30.25	105.87	6.87	1.37
	Мандарин	100	0.81	0.31	11.54	53								
	Итого	645	17.51	28.23	90.55	686.62	0.12	0	137.5	2.97	72.25	158.87	25.37	2.67
Завтрак 2						22.30%								
№ 342	Компот свежих плодов	200	0.16	0	29	116.6	0.01	4	0	0.08	6.4	4.4	3.6	0.9
	Итого	200	0.16	0	29	116.6	0.01	4	0	0.08	6.4	4.4	3.6	0.9
Обед						4.20%								
№ 103	Суп картофельный с макар изд	300	3.1	3.2	29	132.5	0.18	16.8	1540	1.1	49	287	53.2	1.7
№ 239	Тефтели рыбные	80	6.4	5.9	9.1	132.5	0.05	0	0	0.5	30	184	31	1.5
№ 171	Рис отварной	180	4.5	10.45	48.6	306	0.05	0	0	0.22	5.2	97.5	32.5	0.65
№ 50/1	Салат свекла, чеснок	100	1.5	0.1	8.8	42	0.02	10	10	0.1	37	43	22	1.4
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19.4	75	0.3	20	0.12	2.34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8.1	1	54.8	267	0.43	18						
	Итого	980	23.6	20.65	169.7	955	1.03	64.8	1550.12	4.26	121.2	611.5	138.7	5.25
Полдник						34.90%								
№ 348	Компот/курага	200	0.36	0	34.6	142.4	0.02	0.8	0	1.1	32	29.2	21	0.6
№ 401	Оладьи/ сгущ мол	130	8.5	8.7	50.8	316	0.15	0	20	2.4	23	125	33	1.3
	Итого	228	8.86	8.7	85.4	458.4	0.17	0.8	20	3.5	55	154.2	54	1.9
Ужин						15.40%								
№ 258	Мясо духовое	280	18.5	10.2	29.9	290.9	0.22	10.5	0	0.85	58.8	316.7	67.2	3.2
№ 45	Салат из белокочанной капусты.	100	1.4	4.6	10.3	88	0.04	15.9	60	0.4	46	55	15	0.8
№ 377	Чай сахаром и лимоном	200	0.2	0	16	65	0	2.2	0	0	16	8	6	0.8
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.6	178.5								
№ 14	Масло	10	0.1	7.2	0.1	65	0	40	0.1	2	3	0	0	0
	Итого	665	25.9	22.6	92.9	687.4	0.26	68.6	60.1	3.25	123.8	379.7	88.2	4.8
Ужин 2						21.40%								
№ 386/2	Снежок	180	4.86	4.5	19.44	142.2	0.03	0.54	36	0	223	165	25.2	0.18
	Итого	180	4.86	4.5	19.44	142.2	0.03	0.54	36	0	223	165	25.2	0.18
Всего за день			80.89	84.68	486.99	3046.22	1.61	134.74	1803.72	13.98	595.25	1469.27	331.47	14.8

103.40%

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

Сезон: осень-зима

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 223	Запек из творога со сг мол	150	30.6	12.6	49.5	435	0.08	0.5	30	1.4	170	275	0	0
№ 377	Чай с лимоном	200	0.2	0	16	65	0	2.2	0	0	16	8	6	0.8
№ 3	Бутерброд с сыром.	50	6.5	8.7	14.2	161								
	Яблоко	130	0.5	0.39	13.39	94	0.06	25	75	0.5	40	27.5	22.5	0.6
	Итого	624	37.8	21.69	93.09	755	0.14	27.7	105	1.9	226	310.5	28.5	1.4
	Завтрак 2					20.60%								
386/1	Иогурт	180	4.68	4.5	21.96	176	0.04	8	400	0.8	16	40	12	1.2
	Вафли	30	0.8	0.97	23.1									
	Итого	200	5.48	5.47	45.06	176	0.04	8	400	0.8	16	40	12	1.2
	Обед					6.40%								
№ 102	Суп картоф. с бобовыми	300	6	6.3	28.5	196.4	0.18	1.2	1014	1.2	98.4	393.6	57.6	2.6
№ 245	Бефстроганов из отв говядины	100	16.7	11.3	0.9	193	0.08	0.8	30	2	38	180	24	1.9
№ 171	Греча рассыпчатая	190	7.9	12.5	59	381	0.33	0	0	0.61	15.8	235.2	158	5.2
№ 67	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1.4	2.6	8.6	63	0.23	8.4	57	0.13	22.6	43.1	22.5	0.8
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19.4	75	0.3	20	0.12	2.34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8.1	1	54.8	267	0.43	18						
	Итого	900	40.1	33.7	171.2	1175.4	1.55	48.4	1101.12	6.28	174.8	851.9	262.1	10.5
	Полдник					34.70%								
№ 385	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	0.08	2.6	20	0	240	180	28	0.2
	Итого	200	5.8	5	9.6	108	0.08	2.6	20	0	240	180	28	0.2
	Ужин					15.30%								
№ 239	Тефтели рыбные	80	6.4	5.9	9.1	115	0.11	0.5	13	3.5	83.2	223.6	0	0
№ 128	Картофельное пюре	180	3.6	7.8	30	205	0.18	16.6	5.4	0.18	48.6	100.8	36	1.2
№ 49	Салат витаминный (вар 2)	100	1.6	6.1	10	101	0.04	74.1	5.8	0.3	20.3	30.4	11.8	0.41
№ 349	Компот / с/фруктов	200	0.08	0	21.8	87.6	0.03	0.3	0	0.2	22.2	15.4	6	0.2
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.6	178.5								
	Итого	680	17.38	20.4	107.5	687.1	0.36	91.5	24.2	4.18	174.3	370.2	53.8	1.81
	Ужин 2					20.80%								
№ 389	Сок грушевый в индивид уп	200	0	0	24	96								
	Итого	200	0	0	24	96								
						6.10%								
	Всего за день		106.56	86.26	450.45	2997.5	2.17	178.2	1650.32	13.16	831.1	1752.6	384.4	15.11

110.20%

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

Сезон: осень-зима

№ рецеп	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 182/1	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	250	13.1	13	56.8	376	0.1	0	0	2.7	60	185	30	1
№ 380	Кофейный напиток со сгущ мол	200	3.46	0.4	33.88	149	0.02	0.2	0	0	36	48	0	0
№ 2	Бутерброд с джемом или повид	55	2.6	4.6	29.3	169								
	Итого	505	19.16	18	119.98	694	0.12	0.2	0	2.7	96	233	30	1
Завтрак 2														
						20.00%								
	Печенье	30	2.2	2.9	22.3	62.5	0.02	0	3	1	9	27	6	0.6
№ 385	Кефир	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.08	2.6	20	0	240	180	28	0.2
	Итого	210	7.4	7.4	29.5	157.9	0.1	2.6	23	1	249	207	34	0.8
Обед														
						6.20%								
№ 104	Суп карт смяс фрикадельк	300	10	6.9	24.5	201	0.16	14.7	132	1.1	54.6	323	0	0
№ 281	Биточки паровые	80	14.5	10.8	9.1	192	0.07	0.2	20	0.6	44	150	29	1.2
№ 321	Капуста тушеная	200	4.14	5.34	26.8	171.8	0.08	42.6	775	2.5	145	100	50	2
№ 20/1	Огурец консервированный	50	0.64	0.08	1.36	10.4	0.016	4	0	0	18.4	11.2	19.2	0.24
№ 348	Компот/изюм	200	0.36	0	35	141.1	0.03	0	0	0.1	16	25.8	8.4	0.6
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8.1	1	54.8	267	0.43	0.18						
	Итого	950	37.74	24.12	151.56	983.3	0.786	61.68	927	4.3	278	610	106.6	4.04
Полдник														
						35.90%								
№ 338	Груша	150	0.6	0.45	15.4	70.5	0.03	7.5	15	0.6	28.5	24	18	0.15
	Слойка счерникой	75	3.75	12.4	27.7	240								
№ 389	Сок персик в инд. упаковке	200	0	0	24	96								
	Итого	425	4.35	12.85	67.1	406.5	0.03	7.5	15	0.6	28.5	24	18	0.15
Ужин														
						13.40%								
№ 54-5м	Котлеты из курицы	100	19.2	4.4	13.4	169.3	0.07	0.56	20	1.8	44	119	58	1.2
№ 203	Макаронные изделия отварные	189	6.48	7.56	44	176.4	0.07	0	0	0.09	12	43.2	10.8	1.8
№ 20/2	Огурцы свежие в нарезку	50	0.95	0.55	2.65	15.5	0.02	16	0	0.1	28	37	13.5	0.75
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.6	177								
№ 247	Кисель из концентрата	200	1.36	0	29.02	116.19	0.03	1.6	0.025	0.15	0	0	0	0
	Итого	620	33.69	13.11	125.67	654.39	0.19	18.16	20.025	2.14	84	199.2	82.3	3.75
Ужин 2														
						21.10%								
№386/2	Молоко в индивид упак	200	5.8	5	8.4	108								
	Итого	200	5.8	5	8.4	108								
						6%								
Всего за день														
			108.14	80.48	502.21	3004.09	1.226	90.14	985.025	10.74	735.5	1273.2	270.9	9.74

110.90%

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

Сезон: осень-зима

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8.2	9.7	37.3	262.5	0.16	0	0	1.8	24	144	98	3.2
№ 376	Чай сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0.2	0	0	12	8	6	0.8
№6	Бутерброд с колбасой	50	5.7	9.4	14.2	164								
№ 338	Банан	100	1.46	0.53	18.9	96	0.04	10	120	0.4	8	28	42	0.05
	Итого	550	15.46	19.63	85.4	582.5	0.2	10.2	120	2.2	44	180	146	4.05
Завтрак 2														
						19.00%								
№ 342	Компот свежих плодов	200	0.16	0	29	116.6	0.01	4	0	0.08	6.4	4.4	3.6	0.9
	Итого	200	0.16	0	29	116.6	0.01	4	0	0.08	6.4	4.4	3.6	0.9
Обед														
						4.20%								
№ 42	Суп картофельный с рыбой	300	15.8	4.9	8	139.4	0.06	2.6	30	0.24	42	186	18	0.6
№ 54-12м	Плов из курицы	250	34	10.1	41.5	393.4	1	1.75	50	1	51	382	86.2	3.2
№ 23	Салат из свежих помидор	100	1.1	6.1	6.9	87	0.05	18.1	30	0.5	45	33	14	0.8
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19.4	75	0.3	20	0.12	2.34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8.1	1	54.8	267	0.43	18						
	Итого	970	59	22.1	130.6	961.8	1.84	60.45	110.12	4.08	138	601	118.2	4.6
Полдник														
						35.80%								
№ 219	Сырники из творога со сг мол	140	18.8	15	12.8	262	0.09	0.4	12	1.2	158.4	237.6	36	0.7
№ 389	Снежок	180	4.86	4.5	19.44	142.2								
	Итого	430	23.66	19.5	32.24	404.2	0.09	0.4	12	1.2	158.4	237.6	36	0.7
Ужин														
						16.00%								
№ 284	Запеканка картофельная с печенью	200	22	25.2	21	400	0.2	19.3	26.6	0.5	36	194.6	50.6	2.1
№ 45/1	Салат из белокоч. капусты с кукурузой консервиров	100	2.25	0.11	7.66	43.4	0.04	46.4	20	0.16	52	47.6	21.1	0.7
№ 376	Чай сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	12	8	6	0.8
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.6	177								
	Итого	575	30.05	25.91	80.26	680.4	0.24	65.7	46.6	0.66	100	250.2	77.7	3.6
Ужин 2														
						22.70%								
№ 389	Сок мультифруктовый	200	0	0	24	96	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
	Итого	200	0	0	24	96	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
						10.40%								
Всего за день														
			128.33	87.14	381.5	2841.5	2.46	142.15	328.72	8.22	686.8	1453.2	409.5	14.05

104.30%

День: пятница. Неделя первая. 12 лет и ... Сезон: осень-зима

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	250	8.4	13	55	370	0.2	0	0	2	35	140	52.5	0.17
№ 377	Чай с лимоном	200	0.2	0	16	65	0	2.2	0	0	16	8	6	0.8
№ 3	Бутерброд с сыром.	50	6.5	8.7	14.2	161								
№ 338	Груша	150	0.6	0.45	15.4	70.5	0.03	7.5	15	0.6	28.5	24	18	0.15
	Итого	550	15.7	22.15	100.6	666.5	0.23	9.7	15	2.6	79.5	172	76.5	1.12
Завтрак 2						20.50%								
№ 1/4	Батон нарезной	30	1.8	0.7	12.7	65.5	0.025							
№ 386/1	Йогурт	180	5.2	4.5	7.38	95.4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	210	7	5.2	20.08	160.9	0.025	0	0	0	0	0	0	0
Обед						5.70%								
№ 88	Щи из свеж капусты с картоф и сметаной	300	1.92	5.91	13.8	116.1	0.06	24.6	1260	0.9	78	222	0	0
№ 240	Фрикадельки рыбные	80	6.1	2.1	5.5	65	0.06	0.24	64	1.76	48	130.4	22.4	0.7
№ 128	Картофельное пюре	180	3.6	7.8	30	205	0.18	6.6	5.4	0.18	48.6	100.81	36	1.2
№ 20	Салат из свежих огурцов	100	0.8	6	3.4	71	0.03	4.1	30	0.1	35	46	13	0.5
№ 349	Компот / с/фруктов	200	0.08	0	21.8	87.6	0.03	0.03	0	0.2	22.2	15.4	6	0.2
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8.1	1	54.8	267	0.43	0.18						
	Итого	1150	20.6	22.81	129.3	811.7	0.79	35.75	1359.4	3.14	231.8	514.61	77.4	2.6
Полдник						34.90%								
	Слойка с малиной	85	5.1	18.7	50.1	389	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 385	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	0.08	2.6	20	0	240	180	28	0.2
	Итого	285	10.9	23.7	59.7	497	0.08	2.6	20	0	240	180	28	0.2
Ужин						14.70%								
№ 54-5м	Котлеты из курицы	100	19.2	4.4	13.4	169.3	0.07	0.56	20	1.8	44	119	58	1.2
№ 171	Рис отварной	190	4.5	10.45	48.6	306	0.05	0	0	0.25	5.2	97.5	32.5	0.65
№ 67	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1.4	2.6	8.6	63	0.23	8.4	57	0.13	22.6	43.1	22.5	0.8
№ 247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0	29.02	116.19	0.03	1.6	0.025	0.15	0	0	0	0
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.6	177								
	Итого	665	32.16	18.05	136.22	831.49	0.38	10.56	77.025	2.33	71.8	259.6	113	2.65
Ужин 2						20.30%								
№ 389	Сок яблочный в инд упак	200	0	0	22.4	90								
	Итого	200	0	0	22.4	90								
						6.10%								
	Всего за день		86.36	91.91	468.3	3057.59	1.48	58.61	1471.425	8.07	623.1	1126.21	294.9	6.57

112.30%

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

Сезон: осень-зима

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	B1	C	A/Кар	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 223	Запек из творога со сг мол	180	30.6	12.6	49.5	435	0.08	0.5	24	0	170	275	0	0
№ 383	Какао со сгущ молоком	200	3.7	3.94	26.24	155.2	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 1	Бутерброд с маслом	40	2.6	8.8	14.3	147								
№ 338	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.04	15	45	0.3	24	16.5	13.5	0.3
	Итого	559	37.5	25.94	104.74	807.7	0.12	15.5	69	0.3	194	291.5	13.5	0.3
Завтрак 2						20.80%								
	Компот консерв	200	0.6	0	43.2	176	0.04	8	400	0.8	16	40	12	1.2
	Итого	200	0.6	0	43.2	176	0.04	8	400	0.8	16	40	12	1.2
Обед						6.40%								
№ 82	Борщ со св капустой, картофелем и сметаной	300	2.07	5.85	17.61	131.4	0.08	12.9	1320	0.9	69.6	240	0	0
№ 246	Гуляш из оленины	100	10.9	12.75	11.2	203.4	0.15	7.5	0.38	35	154	45.8	0	0
№ 203	Макаронные изделия отварные	180	6.48	0.72	36	176.4	0.07	0	0	0.09	12	43.2	10.8	1.08
№ 49	Салат витаминный (вар 2)	100	1.6	6.1	10	101	0.04	74.1	5.8	10.3	20.3	30.4	14.8	0.41
№ 348	Компот/курага	200	0.36	0	34.6	142.4	0.02	0.8	0	1.1	32	29.2	21	0.6
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8.1	1	54.8	267	0.43	0.18						
	Итого	1000	29.51	26.42	164.21	1021.6	0.79	95.48	1326.18	47.39	287.9	388.6	46.6	2.09
Полдник						34.70%								
№ 385	Кефир	180	3.9	4.5	7.56	108	0.04	15	45	0.3	24	16.5	13.5	0.3
	Сдоба Тирольская	80	5.4	6.9	38.5	238								
	Итого	260	9.3	11.4	46.06	346	0.04	15	45	0.3	24	16.5	13.5	0.3
Ужин						15.00%								
№ 279	Тефтели мясные вариант2	100	8.2	13.5	12.2	203	0.04	0	20	0.9	33	80	18	0.7
№ 125	Картофель отварной	200	3.6	8.3	28	202	0.25	36.2	50	0.2	30	135	55	2
№ 54-3з	Помидор в нарезку	50	0.56	0.125	1.875	10.6	0.04	74.4	5.8	0.3	20.3	30.4	11.8	0.41
№ 342	Компот свеж груши	200	0.16	0	29	116.6	0.01	4	0	0.08	6.4	4.4	3.6	0.9
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.6	178.5								
	Итого	625	18.22	22.525	107.675	710.7	0.34	114.6	75.8	1.48	89.7	249.8	88.4	4.01
Ужин 2						20.20%								
№ 386/2	Молоко в индивид упак	200	5.8	5	8.4	108								
	Итого	200	5.8	5	8.4	108								
						3.90%								
	Всего за день		100.93	91.285	474.285	3170	1.29	240.58	1515.98	49.47	595.6	946.4	162	6.7

116.50%

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

Сезон: осень-зима

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	B1	C	A/Кар	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 54-40	Омлет натуральный с сыром	150	19	26.6	2.9	326.8	0.07	0.37	0	0	358	332	26	2.2
№ 377	Чай с лимоном	200	0.2	0	16	65	0	2.2	0	0	16	8	6	0.8
№6	Бутерброд с колбасой	50	5.7	9.4	14.2	164								
№ 338	Апельсин	130	0.5	0.39	13.39	61.1	0.04	10	20	0.8	38	32	24	0.2
	Итого	530	25.4	36.39	46.49	616.9	0.11	12.57	20	0.8	412	372	56	3.2
	Завтрак 2					21.80%								
№ 386	Снежок	180	4.86	4.5	19.44	142.2	0.03	0.54	36	0	223	165	25.2	0.18
	Итого	180	4.86	4.5	19.44	142.2	0.03	0.54	36	0	223	165	25.2	0.18
	Обед					3.60%								
№ 96	Рассольник Ленин со смет	300	2.5	6.1	24.6	163	0.09	14.1	1230	0.9	54	231	0	0
№ 282	Оладьи из печени	110	17.6	24.2	6.4	314	0.26	8.1	7700	0.18	14	274	20	5.4
№ 128	Картофельное пюре	180	3.6	7.8	30	205	0.18	6.6	5.4	0.18	48.6	100.8	36	1
№ 45	Салат из белокоч капусты.	100	1.4	4.6	10.3	88	0.04	15.9	60	0.4	46	55	15	0.8
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19.4	75	0.3	20	0.12	2.34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8.1	1	54.8	267	0.43	0.18						
	Итого	980	33.2	43.7	145.5	1112	1.3	64.88	8995.52	4	162.6	660.8	71	7.2
	Полдник					34.40%								
	Конфеты шоколадные	30	1.2	7.9	17.8	147	0.01	0	0	0.04	8	29	30	0.9
№ 349	Компот / с/фруктов	200	0.08	0	21.8	87.9	0.03	0.03	0	0.2	22.2	15.4	6	0.2
	Итого	230	1.28	7.9	39.6	234.9	0.04	0.03	0	0.24	30.2	44.4	36	1.1
	Ужин					14.30%								
№ 258	Мясо духовое	280	18.5	10.2	29.9	290	0.22	10.5	0	0.85	58.8	316.7	67.2	3.2
№ 53	Салат свекла, зел гор.	100	1.8	6	10.6	104	0.055	10.5	105.6	0.72	37.3	42.01	53.3	1.7
№ 342	Компот свеж яблок	200	0.16	0	29	116.6	0.01	4	0	0.08	6.4	4.4	3.6	0.9
№ 14	Масло (порциями)	10	0.1	7.2	0.1	65	0	0	40	0.1	2	3	0	0
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.6	178.5								
	Итого	665	26.26	24	106.2	754.1	0.285	25	145.6	1.75	104.5	366.11	124.1	5.8
	Ужин 2					23.60%								
№ 385	Молоко в индивид упак	200	5.8	5	8.4	108	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	200	5.8	5	8.4	108	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего за день		96.8	121.49	365.63	2968.1	1.765	103.02	9197.12	6.79	932.3	1608.31	312.3	17.48

109.00%

98.9
100.4
99.6
102
101.5
101.1
100.9
704.4
100.6286

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

Сезон: осень-зима

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	5.7	11.9	43	302	0.16	0	0	1.8	24	144	0	0
№ 383	Какао с молоком сгущ.	200	3.7	3.94	26.24	155.2	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 2	Бутерброд с джемом или повидл	55	2.6	4.6	29.3	169								
388	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.04	15	45	0.3	24	16.5	13.5	0.3
	Итого	555	12.6	21.04	113.24	696.7	0.2	15	45	2.1	48	160.5	13.5	0.3
	Завтрак 2					21.40%								
	Печенье	30	2.2	2.9	22.3	125	0.02	0	3	1	9	27	6	0.6
№ 386/1	Йогурт	180	5.2	4.5	7.38	95.4	0.054	1.44	36	0	212.4	172.8	28.8	0.18
	Итого	210	7.4	7.4	29.68	220.4	0.054	1.44	36	0	212.4	172.8	28.8	0.18
	Обед					5.90%								
№ 83	Борщ с картофелем / сметаной	300	2.46	6	23.58	158	0.09	10.8	1230	1	54.9	234	0	0
№ 234	Котлеты или биточки рыбные	80	7.9	6.9	7.7	125	0.1	0.4	11	2.9	70.4	189.2	35.2	1.3
№ 143	Рагу из овощей	200	2.9	12.8	34	268	0.1	16	42.4	2.4	76	130	54	1.6
№ 21	Кукуруза консервир	50	1.43	0	7.28	37.7	0	3.12	0	0	0	32.5	0	0
№ 348	Компот/изюм	200	0.36	0	35	141.1	0.03	0	0	0.1	16	25.8	8.4	0.6
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8.1	1	54.8	267	0.43	18						
	Итого	950	23.15	26.7	162.36	996.8	0.75	48.32	1283.4	6.4	217.3	611.5	97.6	3.5
	Полдник					35.70%								
№ 348	Сок яблочный в инд упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 401	Оладьи/ сгущ мол	130	8.5	8.7	50.8	316	0.15	0	20	2.4	23	125	33	1.3
	Итого	330	8.5	8.7	74.8	412	0.15	0	20	2.4	23	125	33	1.3
	Ужин					13.50%								
№ 284	Запеканка картофельная с мясом.	200	22	25.2	21	400	0.2	19.3	26.6	0.5	36	194.6	50.6	2.1
№ 45/1	Салат из белокоч. капусты с кукурузой консервированной	100	2.25	0.11	7.66	43.4	0.04	46.4	20	0.16	52	47.6	21.1	0.7
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.6	178.5								
№ 377	Чай с лимоном	200	0.2	0	16	65	0	2.2	0	0	16	8	6	0.8
	Итого	575	30.15	25.91	81.26	686.9	0.24	67.9	46.6	0.66	104	250.2	77.7	3.6
	Ужин 2					22.70%								
№ 385	Молоко в индивид упак	200	5.8	5	8.4	108								
	Итого	200	5.8	5	8.4	108								
						6.10%								
	Всего за день		87.6	94.75	469.74	3120.8	1.394	132.66	1431	11.56	604.7	1320	250.6	8.88

111.60%

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

Сезон: осень-зима

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 182/1	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	250	13.1	13	56.8	379	0.1	0	0	2.7	60	185	30	1
№ 380	Чай сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	12	8	6	0.8
№ 3	Бутерброд с сыром.	50	6.5	8.7	14.2	161								
388	Груша	150	0.6	0.45	15.4	70.5	0.03	7.5	15	0.6	28.5	24	18	0.15
№ 209	Яйцо вареное	55	7.1	6.32	0.41	86.62	0.04	0	137.5	0.27	30.25	105.87	6.87	1.37
Итого		705	27.4	28.47	101.81	757.12	0.17	7.5	152.5	3.57	130.75	322.87	60.87	3.32
Завтрак 2						21.10%								
№ 342	Компот свежих плодов	200	0.16	0	29	116.6	0.01	4	0	0.08	6.4	4.4	3.6	0.9
Итого		200	0.16	0	29	116.6	0.01	4	0	0.08	6.4	4.4	3.6	0.9
Обед						4.20%								
№ 98	Суп крестьянский с крупой	300	2.5	5.8	19.9	142.8	0.19	24.6	1260	1.08	82.5	260.7	34.8	1.17
№ 255	Печень по-строгановски	100	13.5	9.2	8.6	159	0.19	12.7	5240	1	30	239	17	5
№ 203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.48	7.54	44	176.4	0.07	0	0	0.09	12	43.2	10.8	1.08
№ 50/1	Салат свекла, чеснок	100	1.5	0.1	8.8	42	0.02	10	10	0.1	37	43	22	1.4
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19.4	75	0.3	20	0.12	2.34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8.1	1	54.8	267	0.43	18						
Итого		1000	32.08	23.64	155.5	862.2	1.2	85.3	6510.12	4.61	161.5	585.9	84.6	8.65
Полдник						34.10%								
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22.4	90								
№ 219	Сырники творога	140	18.8	15	12.8	262	0.09	0.4	12	1.2	158.4	237.6	36	0.7
Итого		340	18.8	15	35.2	352	0.09	0.4	12	1.2	158.4	237.6	36	0.7
Ужин						15.70%								
№ 246	Гуляш из отварной говядины	100	15.1	6.4	3.3	131	0.05	0	0	0.5	30	184	31	1.5
№ 171	Греча рассыпчатая	190	7.9	12.5	59	381	0.33	0	0	0.61	15.8	235.2	158	5.2
№ 20/1	Огурец консервированный	50	0.64	0.08	1.36	10.4	0.016	4	0	0	18.4	11.2	19.2	0.24
№ 376	Чай сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	12	8	6	0.8
№ 14	Масло	10	0.1	7.2	0.1	65	0	4	0.1	2	3	0	0	0
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.6	178.5								
Итого		625	29.54	26.78	115.36	825.9	0.396	8	0.1	3.11	79.2	438.4	214.2	7.74
Ужин 2						22.70%								
№ 386	Кефир	180	5.2	4.5	7.2	95.4								
Итого		180	5.2	4.5	7.2	95.4								
						4%								
Всего за день			113.18	98.39	444.07	3009.22	1.866	105.2	6674.72	12.57	536.25	1589.17	399.27	21.31

110.60%

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

Сезон: осень-зима

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6.9	12.8	49.3	340	0.08	0	0	2.7	30	45	12.5	0.5
№ 376	Чай сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	12	8	6	0.8
№ 1	Бутерброд с маслом	40	2.6	8.8	14.3	147								
	Итого	560	9.6	21.6	78.6	547	0.08	0	0	2.7	42	53	18.5	1.3
	Завтрак 2					21.70%								
	Слойка с яблоком	85	5.1	18.7	48.4	382	0.02	0	0	0	0	0	0	0
№ 385	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	0.08	2.6	20	0	240	180	28	0.2
	Итого	285	10.9	23.7	58	490	0.1	2.6	20	0	240	180	28	0.2
	Обед					6.20%								
№ 101	Суп картофельный с крупой	300	2.6	3.36	18.6	114	0.036	0	1290	1.2	39.6	267	27.6	0.6
№ 54-5м	Котлеты из курицы	100	19.4	4.4	13.4	169.3	0.07	0.56	20	1.8	44	119	58	1,2
№ 321	Капуста тушеная	200	4.14	5.34	26.8	171.8	0.08	42.6	775	2.54	145	100	50	2
№ 209	Яйцо вареное	55	7.1	6.32	0.41	86.62	0.04	0	137.5	0.27	30.25	100.87	6.87	1.37
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19.4	75	0.3	20	0.12	2.34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8.1	1	54.8	267	0.43	18						
	Итого	975	41.34	20.42	133.41	883.72	0.956	81.16	2222.62	8.15	258.85	586.87	142.47	3.97
	Полдник					36.30%								
№ 338	Банан	100	1.46	0.53	18.9	96	0.06	19.9	240	0.75	15.9	55.9	84	0.09
№ 389	Сок груша в инд. упаковке	200	0	0	24	96								
	Итого	300	1.46	0.53	42.9	192	0.06	19.9	240	0.75	15.9	55.9	84	0.09
	Ужин					15.30%								
№ 229	Рыба туш в соусе с овощами	100	9	4.3	4.8	94	0.1	0.4	11	2.9	70.4	189.2	35.2	1.3
№ 128	Картофельное пюре	180	3.6	7.8	30	205	0.18	6.6	5.4	0.18	48.6	100.8	36	1.2
№ 49	Салат витаминный (вар 2)	100	1.6	6.1	10	101	0.04	74.4	5.8	0.3	20.3	30.4	11.8	0.41
№ 342	Компот свеж яблок	200	0.16	0	29	116.6	0.01	4	0	0.08	6.4	4.4	3.6	0.9
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.6	178.5								
	Итого	655	20.06	18.8	110.4	695.1	0.33	85.4	22.2	3.46	145.7	324.8	86.6	3.81
	Ужин 2					21.80%								
№ 386	Снежок	180	4.86	4.5	19.44	142.2	0.03	0.54	36	0	223	165	25.2	0.18
	Итого	180	4.86	4.5	19.44	142.2	0.03	0.54	36	0	223	165	25.2	0.18
						3.80%								
	Всего за день		88.22	89.55	442.75	2850.25%	1.556	189.6	2540.82	15.06	925.45	1365.57	384.77	9.55

104.70%

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

Сезон: осень-зима

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	19.2	3.2	237	0.07	0.3	275	0.55	108	202	17	2.1
№ 377	Чай с лимоном	200	0.2	0	16	65	0	2.2	0	0	16	8	6	0.8
№6	Бутерброд с колбасой	50	5.7	9.4	14.2	164								
№ 338	Мандарин	100	0.81	0.31	11.54	53	4	42	100	1.3	3.5	46	2.8	0.6
	Итого	550	19.41	28.91	44.94	519	4.07	44.5	375	1.85	127.5	256	25.8	3.5
	Завтрак 2					21.80%								
№ 386/1	Йогурт	180	5.2	4.5	7.38	95.4	0.054	1.44	36	0	212.4	172.8	29.8	0.18
	Итого	180	5.2	4.5	7.38	95.4	0.054	1.44	36	0	212.4	172.8	29.8	0.18
	Обед					6%								
№ 42	Суп картофельный с рыбой	300	15.8	4.9	8	139.4	0.06	2.6	30	0.24	42	186	18	0.6
№ 289	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.6	0.15	14.1	25	2.3	40	241	117	2.7
№ 45/1	Салат из белокоч. капусты с кукурузой консервированной	100	2.25	0.11	7.66	43.4	0.04	46.4	20	0.16	52	47.6	21.1	0.7
№ 349	Компот / с/фруктов	200	0.08	0	21.8	87.9	0.03	0.03	0	0.2	22.2	15.4	6	0.2
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8.1	1	54.8	267	0.43	18						
	Итого	970	52.43	14.81	114.16	809.3	0.71	81.13	75	2.9	156.2	490	162.1	4.2
	Полдник					34.20%								
№ 348	Компот/курага	200	0.36	0	34.6	142.4	0.02	0.8	0	1.1	32	29.2	21	0.6
№ 401	Оладьи/ сгущ мол	130	8.5	8.7	50.8	316	0.15	0	20	2.4	23	125	33	1.3
	Итого	328	8.86	8.7	85.4	458.4	0.17	0.8	20	3.5	55	154.2	54	1.9
	Ужин					15.40%								
№ 280	Фрикадельки в соусе	105	8.1	11.1	7.9	164	0.04	0.9	0	0.7	22	107	19	0.87
№ 171	Рис отварной	190	4.5	10.45	48.6	306	0.05	0	0	0.25	5.2	97.5	32.5	0.65
№ 20/2	Огурцы свежие в нарезку	50	0.95	0.55	2.65	15.5	0.02	16	0	0.1	28	37	13.5	0.75
№ 247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0	29.02	116.19	0.03	1.6	0.025	0.15	0	0	0	0
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.6	178.5								
	Итого	625	20.61	22.7	124.77	780.19	0.14	18.5	0.025	1.2	55.2	241.5	65	2.27
	Ужин 2					21.40%								
№ 385	Молоко в индивид упак	200	6.6	3.3	10.6	100								
	Итого	200	6.6	3.3	10.6	100								
						6.10%								
	Всего за день		113.11	82.92	387.25	2762.29	5.09	144.93	470.025	9.45	393.9	1141.7	306.9	11.87

100.40%

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

Сезон: осень-зима

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	B1	C	A/Кар	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 223	Залек из творога со сг мол	180	30.6	12.6	49.5	435	0.08	0.5	0	0	170	275	0	0
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молоком	200	3.46	0.4	33.88	149	0.02	0.2	0	0	36	48	0	0
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	50г	6.5	8.7	14.2	161								
№ 338	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.06	25	75	0.5	40	27.5	22.5	0.6
	Итого	584	41.16	22.3	112.28	815.5	0.16	25.7	75	0.5	246	350.5	22.5	0.6
	Завтрак 2					20%								
№ 385	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	0.08	2.6	20	0	240	180	28	0.2
	Вафли	30	0.8	0.97	23.1	106	0.07	0	0.75	0.22	4.5	10.5	3	3
	Итого	200	5.8	5	9.6	108	0.08	2.6	20	0	240	180	28	0.2
	Обед					3.90%								
№ 82	Борщ со св капустой, картофеле и сметаной	300	2.07	5.85	17.61	131.4	0.06	12.9	1320	0.9	69.6	240	0	0
№ 239	Тефтели рыбные в соусе	80	6.1	2.1	5.5	65	0.06	0.24	6.4	1.76	48	130.4	22.4	0.7
№ 128	Картофельное пюре	180	3.6	7.8	30	205	0.18	6.6	5.4	0.18	48.6	100.8	36	1.2
№ 20	Салат из свежих огурцов	100	0.8	6	3.4	71	0.03	4.1	30	0.1	35	46	13	0.5
№	Напиток "Витощка"	200	0	0	19.4	75	0.3	20	0.12	2.34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8.1	1	54.8	267	0.43	18						
	Итого	1000	20.67	22.75	130.71	814.4	1.06	61.84	1361.92	5.28	201.2	517.2	71.4	2.4
	Полдник					34.30%								
№ 389	Сок мультифрукт в инд. упаковке	200	0	0	24	96								
	Слойка с черникой	75	3.75	12.4	27.7	240								
	Итого	275	3.75	12.4	51.7	336								
	Ужин					12.60%								
№ 282	Оладьи из печени	110	17.6	24.2	6.4	314	0.26	8.1	7700	2	14	274	20	5.4
№ 203	Макарон изд отв с маслом	189	6.48	7.56	44	176.4	0.07	0	0	0.09	12	432	10.8	1.08
№ 50	Салат из свеклы с сыром и чесно	100	4.9	8.9	9.5	138	0.02	2	11	1.3	27	79	13	0.8
№ 377	Чай с лимоном	200	0.2	0	16	65	0	2.2	0	0	16	8	6	0.8
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.6	178.5								
	Итого	600	34.88	41.26	112.5	871.9	0.35	12.3	7711	3.39	69	793	49.8	8.08
	Ужин 2					22.20%								
№ 386	Кефир	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.07	1.35	36	0	216	162	25.2	0.18
	Итого	180	5.2	4.5	7.2	95.4								
						3.90%								
	Всего за день		111.46	108.21	423.99	3041.2	1.65	102.44	9167.92	9.17	756.2	1840.7	171.7	11.28

111.80%

№ 81	Пудинг из моркови, яблок	100	3	4.1	14	106	0.06	4.6	20	1.1	62	144	68	1.8
------	--------------------------	-----	---	-----	----	-----	------	-----	----	-----	----	-----	----	-----

|

День: воскресенье. Неделя вторая. 12 лет и ... Сезон: осень-зима

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	19.2	3.2	237	0.07	0.3	275	0.55	108	202	17	2.1
№ 383	Какао со сгущ молоком	200	3.7	3.94	26.24	155.2	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 1	Бутерброд с маслом	40	2.6	8.8	14.3	147	0							
№ 338	Груша	150	0.6	0.45	15.4	70.5	0.03	7.5	15	0.6	28.5	24	18	0.15
	Итого	540	19.6	32.39	59.14	609.7	0.1	7.8	290	1.15	136.5	226	35	2.25
Завтрак 2						22.00%								
	Компот консерв	200	0.6	0	43.2	176	0.04	8	400	0.8	16	40	12	1.2
	Итого	200	0.6	0	43.2	176	0.04	8	400	0.8	16	40	12	1.2
Обед						6.40%								
№ 83	Борщ с картофелем / сметаной	300	2.46	6	23.58	158	0.09	10.8	1230	1	54.9	234	51.6	0.9
№ 234	Котлеты рыбные	80	7.9	6.9	7.7	125	0.1	0.4	11	2.9	70.4	189.2	35.2	1.3
№ 143	Рагу из овощей	200	2.9	12.8	34	268	0.1	16	4240	2.4	76	130	54	1.6
№ 20/4	Зеленый горошек	50	1.6	0.1	3.3	20	0.06	5	150	0.1	10	31	10	0.4
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19.4	75	0.3	20	0.12	2.34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8.1	1	54.8	267	0.43	18						
	Итого	950	22.96	26.8	142.78	913	1.08	70.2	5631.12	8.74	211.3	584.2	150.8	4.2
Полдник						35.80%								
№ 219	Сырники творога со сгущ мол.	140	18.8	15	12.8	262	0.09	0.4	12	1.2	158.4	237.6	36	0.7
№ 386/1	Йогурт	180	5.2	4.5	7.38	95.4	0.054	1.44	36	0	212.4	172.8	28.8	0.18
	Итого	320	24	19.5	20.18	357.4	0.144	1.84	48	1.2	370.8	410.4	64.8	0.88
Ужин						13.60%								
№ 16/1	Сосиски (порциями)	80	8.8	19.1	0	208	0.15	0	0	0.3	28	127.2	16	1.4
№ 128	Картофельное пюре	180	3.6	7.8	30	205	0.18	6.6	5.4	0.18	48.6	100.8	36	1.2
№ 23	Салат из свежих помидор	100	1.1	6.1	6.9	87	0.05	18.1	30	0.5	45	33	14	0.8
№ 349	Компот / с/фруктов	200	0.08	0	21.8	87.9	0.03	0.03	0	0.2	22.2	15.4	6	0.2
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.6	178.5								
	Итого	635	19.28	33.6	95.3	766.4	0.41	24.73	35.4	1.18	143.8	276.4	72	3.6
Ужин 2						21.90%								
№ 389	Сок груша в индивид упак	200	0	0	24	96								
	Итого	200	0	0	24	96								
						6.10%								
Всего за день			86.44	112.29	384.6	2918.5	1.774	112.57	6404.52	13.07	878.4	1537	334.6	12.13

105.60%

12 лет и ... ККАЛ								итого	среднее
1 неделя	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день		
завтрак	22.30%	20.60%	20%	19%	20.50%	20.80%	21.80%	145.00%	20.71%
завтрак 2	4.20%	6.40%	6%	4.20%	5.70%	6.40%	3.60%	36.70%	5.24%
обед	34.90%	34.70%	35.90%	35.80%	34.90%	34.70%	34.40%	245.30%	35.04%
полдник	15.40%	15.30%	13.40%	16.00%	14.70%	15.00%	14.30%	104.10%	14.87%
ужин	21.40%	20.80%	21.10%	22.70%	20.30%	20.20%	23.60%	150.10%	21.44%
ужин 2	3.80%	6.10%	6%	10.40%	6.10%	3.90%	3.80%	40.20%	5.74%
итого	102.00%	103.90%	103%	108%	102.20%	101.00%	101.50%		
2 неделя	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день		
завтрак	21.40%	21.10%	21.70%	21.80%	20%	21.50%	22.00%	149.50%	21.36%
завтрак 2	5.90%	4.20%	6.20%	6%	3.90%	4.20%	6.40%	36.80%	5.26%
обед	35.70%	34.10%	36.30%	34.20%	34.30%	35.10%	35.80%	245.50%	35.07%
полдник	13.50%	15.70%	15.30%	15.40%	12.60%	14.90%	13.60%	101.00%	14.43%
ужин	22.70%	22.70%	21.80%	21.40%	22.20%	25%	21.90%	157.70%	22.53%
ужин 2	6.10%	4%	3.80%	6.10%	3.90%	3.80%	6.10%	33.80%	4.83%
итого	105.30%	101.80%	105.10%	104.90%	97%	104.50%	105.80%		

12 лет и ... белки								итого	среднее
1 неделя	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день		
завтрак	15	33.9	10.24	13.3	14.3	26.1	17.3	130.14	18.59143
завтрак 2	0.16	0.6	8	0.16	1.8	0.6	6.6	17.92	2.56
обед	34.15	38.52	39.2	45.1	31.63	35.26	35.78	259.64	37.09143
полдник	8.86	13.25	5.2	29.7	11	12.6	3.76	84.37	12.05286
ужин	21.95	20.68	24.81	28.25	23.61	14.16	21.06	154.52	22.07429
ужин 2	5.8	5.2	7.7	9.5	5.2	5.8	5.5	44.7	6.385714
итого	85.92	112.15	95.15	126.01	87.54	94.52	90	691.29	98.75571
2 неделя	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день		
завтрак	12.3	18.2	10.2	17.3	25.9	9.6	13.2	106.7	15.24286
завтрак 2	8.8	0.16	8	8.4	5.8	0.16	0.6	31.92	4.56
обед	32.65	34	37.9	43.23	31.1	34.8	35.26	248.94	35.56286
полдник	8.5	29.7	5.8	8.86	5.8	11.9	27.9	98.46	14.06571
ужин	28.25	27.19	22.96	17.36	34	32.6	17.68	180.04	25.72
ужин 2	5.2	5.8	5.8	5.2	5.8	5.8	5.2	38.8	5.542857
итого	95.7	115.05	90.66	100.35	108.4	94.86	99.84	704.86	100.6943

12 лет и ... жиры								итого	среднее
1 неделя	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день		
завтрак	26.15	15.8	14.84	16.7	17.65	19.94	31.4	142.48	20.35429
завтрак 2	0	0	7.9	0	0.7	0	3.3	11.9	1.7
обед	11.95	22.38	29.08	35.2	22.32	26.77	26.92	174.62	24.94571
полдник	8.6	19.25	7.15	6.1	12.7	10.8	14.42	79.02	11.28857
ужин	24.6	14.674	14.95	24.71	9.75	6.724	22	117.408	16.77257
ужин 2	5	5	5.2	17.8	5	5	5	48	6.857143
итого	76.3	77.104	79.12	100.51	68.12	69.234	103.04	573.428	81.91829
2 неделя	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день		
завтрак	15.2	22.3	20.6	31.4	16.44	13.2	30.9	150.04	21.43429
завтрак 2	6.2	0	7.9	4	5	0	0	23.1	3.3
обед	21.76	17.02	29.16	26.21	23.36	18.97	39.06	175.54	25.07714
полдник	8.6	6.1	13.55	8.6	14.45	12.1	5.4	68.8	9.828571
ужин	25.71	19.78	15.474	10.6	20.9	30.3	25.6	148.364	21.19486
ужин 2	5	5	5	5	5	5	5	35	5
итого	82.47	70.2	91.684	85.81	85.15	79.57	105.96	600.844	85.83486

12 лет и ... углеводы								итого	среднее
1 неделя	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день		
завтрак	78.5	68.7	79.6	76.3	85.2	68.9	59.6	516.8	73.82857
завтрак 2	29	43.2	31.9	29	35.1	43.2	10.6	222	31.71429
обед	174.5	140.68	120.66	117.9	152.85	139.3	140.6	986.49	140.9271
полдник	76	66.85	75.05	64	65.7	63.8	62.62	474.02	67.71714
ужин	66.35	87.39	87.37	67.16	93.82	80.39	88.8	571.28	81.61143
ужин 2	8	24.4	20.6	39.8	24.4	8.4	8	133.6	19.08571
итого	432.35	431.22	415.18	394.16	457.07	403.99	370.22	2904.19	414.8843
2 неделя	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день		
завтрак	98.7	64.55	88.9	59.6	72.7	107.1	65.8	557.35	79.62143
завтрак 2	32.9	29	31.9	23.3	9.6	29	43.2	198.9	28.41429
обед	143.28	161.2	122.6	127.16	116.35	159.425	119.1	949.115	135.5879
полдник	63.8	62.4	84.1	76	69.8	60.5	51.3	467.9	66.84286
ужин	66.76	80.91	89.89	106.47	64.6	68.6	72.6	549.83	78.54714
ужин 2	24.4	8.4	8	24.4	8.4	8	24.4	106	15.14286
итого	429.84	406.46	425.39	416.93	341.45	432.625	376.4	2829.095	404.1564

Расчет за 3-ю неделю

12 и старше

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	ИТОГО
завтр								
Б	13.00%	25.00%	17.30%	32.60%	19.00%	25.00%	11.00%	20.00%
Ж	21.00%	20.00%	22.00%	32.80%	22.00%	20.40%	16.00%	20.00%
У	19.00%	20.00%	20.40%	15%	22.00%	20.00%	20.30%	20.00%
ККАЛ	18.50%	20.60%	20.50%	23%	19.30%	20.60%	17.40%	
2 завтр								
Б	11.10%	11.10%	3.80%	11.10%	11.10%	11.10%	4.00%	10.00%
Ж	12.10%	12.10%	6%	12.10%	12.10%	12.10%	6.00%	10.00%
У	7.20%	7.20%	11.00%	10.00%	7.20%	7.20%	12.00%	10.00%
ККАЛ	8.60%	8.60%	8%	9.90%	8.60%	8.60%	9.70%	
Обед								
Б	32%	33.00%	29.60%	39.00%	31.00%	31.00%	32.00%	30.00%
Ж	26%	28.00%	21.00%	23.00%	35.10%	22.00%	28.00%	30.00%
У	29.00%	30.00%	31.00%	27.00%	27.10%	28.30%	31.20%	30.00%
ККАЛ	30%	30.50%	28.20%	30.60%	29%	28.70%	33.40%	
Полд								
Б	13.50%	9.80%	11.20%	22.10%	18.30%	14.40%	11.80%	15.00%
Ж	11.10%	18.80%	20.40%	10.30%	19.30%	20.40%	13%	15.00%
У	11.00%	16.10%	14.00%	12.00%	10.00%	20.00%	9%	15.00%
ККАЛ	11%	12.50%	14.10%	11.30%	9.80%	14.90%	7.80%	
Ужин								
Б	20%	22.50%	19.60%	20.60%	20.30%	23.20%	22.70%	20.00%
Ж	25%	28.00%	15.80%	21.50%	18.70%	15.50%	17.40%	20.00%
У	24.30%	22.10%	21.50%	20%	20.00%	20%	18.10%	20.00%
ККАЛ	25.30%	25.60%	21.90%	23.40%	20.00%	19.20%	21%	
2 ужин								
Б	2.00%	9.00%	12.90%	2.50%	6.40%	2.00%	2.50%	5%
Ж	3.40%	9%	12.60%	1.90%	5.60%	1.90%	1.90%	5.00%
У	5.20%	6.60%	7.90%	5.00%	8.80%	5.20%	5.00%	8.00%
ККАЛ	5.80%	7.70%	9.10%	5.80%	8.80%	5.80%	5.80%	
ККАЛ	98.20%	105.50%	102.10%	103.70%	95.90%	97.80%	94.60%	104.60%

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%