

Утверждаю:
Директор ГОБОУ ЗСШИ



Брайцева Е.Ю.

" 29" сентября 2023год

14-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОБОУ ЗСШИ

сезон: осень-зима

возрастная категория: 7-11 лет

Составитель: шеф-повар Клементьева Е.Б.

День: понедельник. Неделя первая. 7-11 лет. Сезон: осень-зима

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.5	10.2	39	272	0.06	0	2.2	24	36	10	11	0.44
№ 376	Чай сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	12	8	6	0.8
№ 1	Бутерброд с маслом	40г	2.6	8.8	14.3	147	0.007							
№ 209	Яйцо вареное	55	7.1	6.32	0.41	86.62	0.04	0	137.5	0.27	30.25	105.84	6.87	1.37
	Мандарин	100	0.81	0.31	11.54	53								
	Итого	595 г	16.11	25.63	80.25	618.62	0.107	0	139.7	24.27	78.25	123.84	23.87	2.61
						20%								
Завтрак 2														
№ 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					4.90%								
№ 103	Суп картофельный с макар изд	250	2.6	2.7	24.2	132.5	0.13	12	1100	0.8	35	205	38	1.2
№ 239	Тефтели рыбные	80	6.4	5.9	9.1	115	0.11	0.5	13	3.5	83.2	223.6	31	1.5
№ 171	Рис отварной	160	3.8	8.8	41	258	0.4	0	0	0.22	4.4	82.5	27.5	0.55
№ 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 "Витоска"	200	0	0	19.4	75	0.3	20	0.12	2.34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	80	5.4	0.7	36.6	178	0.28	12						
	Итого	870	19.7	18.2	139.1	800.5	1.24	54.5	1123.12	6.96	159.6	554.1	118.5	4.65
	Полдник					38.10%								
№ 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%								
№ 258	Мясо духовое	230	15.2	8.4	24.6	239	0.18	8.7	0	0.7	48.3	216.2	55.2	2.7
№ 45	Салат из белокачаной 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	50	3.8	0.4	24.7	120.5								
№ 14	Масло порционно	10	0.1	7.2	0.1	65	0	0	60	0.15	3	4.5	0	0
	Итого	590	20.7	20.6	75.7	577.5	0.22	26.8	120	1.25	113.3	283.7	76.2	4.3
						18.76%								
	Ужин 2													
№ 386/2	Снежок	150	4.05	3.75	16.2	118.5	0.03	0.45	30	0	186	138	21	0.15
	Итого	200	4.05	3.75	0	118.5	0.03	0.45	30	0	186	138	21	0.15
						4.50%								
	Всего за день		69.58	76.88	409.45		1.777	86.55	1432.82	36.06	598.55	1258.24	297.17	14.51

2690.12 106.80%

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

Сезон: осень-зима

№ рецепта	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	20	2	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	61.1	0.26	6.5	13	0.5	24.7	20.8	15.6	0.13
	Итого	508	37.8	21.69	93.09	722.1	0.34	9.2	33	2.5	210.7	303.8	21.6	0.93
						18.90%								
Завтрак 2														
№ 386/1	Йогурт	150	4.35	3.75	6.15	79.5	0.045	1.2	30	0	177	144	24	0.15
	Вафли	30	0.8	0.97	23.1	106								
	Итого	180	4.7	4.72	39.4	232	0.045	1.2	30	0	177	144	24	0.15
	Обед					7.40%								
№ 102	Суп картоф. с бобовыми	250	5	5.3	23.8	130.96	0.12	0.8	676	0.8	65.6	262.4	38.4	1.76
№ 245	Печень по - строгановски	100	13.5	9.2	8.6	159	0.19	12.7	5240	1	30	239	17	5
№ 171	Греча рассыпчатая	160	6.7	10.6	49.8	321	0.28	0	0	0.52	13.2	196	132	4.4
№ 67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0.84	1.56	5.16	37.8	0.14	5.03	34.2	0.08	13.6	25.9	13.5	0.5
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19.4	75	0.3	20	0.12	2.34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	80	5.4	0.7	36.6	178	0.28	12						
	Итого	850	31.44	27.36	143.36	901.76	1.31	50.53	5950.32	4.74	122.4	723.3	200.9	11.66
	Полдник					34.60%								
№ 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					4.50%								
№ 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	150	3	6.5	25	171	0.15	5.5	4.5	0.15	40.5	84	30	1
№ 49	Салат витаминный (вар 2)	60	0.96	3.66	6	60.6	0.02	74.4	5.8	0.3	20.3	30.4	11.8	0.41
№ 349	Компот / с/фруктов	200	0.08	0	21.8	87.9	0.03	38.2	2.7	0.016	12.2	16.3	6.2	0.26
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.7	120.5								
	Итого	585	14.24	16.46	86.6	555	0.31	118.6	26	3.966	156.2	354.3	48	1.67
						20.50%								
	Ужин 2													
№389	Сок грушевый в индивид упаковке	200	0	0	24	96								
	Итого	200	0	0	24	96								
						7.10%								
	Всего за день		93.98	75.23	396.05	2614.86	2.085	182.13	6059.32	11.206	906.3	1705.4	322.5	14.61

101.00%

День: среда. Неделя первая. 7-11 лет. Сезон: осень-зима

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	B1	C	A/Кар	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 182/1	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	200	6.1	10.4	45.4	301	0.08	0	0	2.2	48	148	24	0.8
№ 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	455	12.16	15.4	108.58	619	0.1	0.2	0	2.2	84	196	24	0.8
Завтрак 2						21.00%								
	Печенье	30	2.2	2.9	22.3	62.5	0.02	0	3	1	9	27	6	0.6
№ 385	Кефир	150	4.35	3.75	6	81	0.06	1.12	30	0	180	135	21	0.15
	Итого	180	6.55	6.65	28.3	143.5	0.08	1.12	33	1	189	162	27	0.75
Обед						7.20%								
№ 104	Суп карт с мясн фрикадельк	250	9.5	6.6	23.3	191	0.14	12.3	110	0.97	45.5	269.4	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	150	3.1	4	20.1	128.85	0.06	34	620	2	116	80	40	1.6
№ 20/1	Огурец консервированный	50	0.08	1.36	0.85	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"	80	5.4	0.7	36.6	178	0.28	12						
	Итого	810	32.94	23.46	124.95	841.35	0.596	62.5	750	3.67	239.9	536.4	96.6	3.64
Полдник						36.10%								
№ 389	Сок персик в инд. упаковке	200	0	0	24	96								
№ 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								
	Итого	350	4.35	12.85	67.1	383	0.03	7.5	15	0.6	28.5	24	18	0.15
Ужин						13.50%								
№ 54-5м-2020	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	157	5.7	6.28	36.4	224	0.06	0	0	0.08	10	36	9	0.9
№ 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	200	1.36	0	29.02	116.19	0.03	1.6	0.025	0.15	0	0	0	0
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.7	120.5								
	Итого	515	31.01	11.63	106.17	524.99	0.18	18.16	20.025	2.13	82	192	80.5	2.85
Ужин 2						20.70%								
№ 386/2	Молоко	200	5.8	5	8.4	108								
	Итого	200	5.8	5	8.4	108								
						4.50%								
Всего за день			92.81	74.99	443.5	2619.84	0.986	89.48	818.025	9.6	623.4	1110.4	246.1	8.19

105.50%

День: четверг. Неделя первая. 7-11 лет. 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	150	4.2	8.9	32.3	227	0.12	0	0	1.3	18	108	73.5	2.4
№ 376	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	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	500	11.46	18.83	80.4	547	0.16	10	120	1.7	38	144	121.5	3.25
Завтрак 2						20%								
№ 342	Компот из 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						4.90%								
№ 42	Суп картофельный с рыбой	250	13.2	4.1	6.7	116.2	0.05	2.2	25	0.2	35	155	15	0.5
№ 54-12м	Плов с курицей	200	27.3	8.1	33.2	314.6	0.09	1.6	46	0.9	47.1	351	79.3	2.99
№ 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"	80	5.4	0.7	36.6	178	0.28	12						
	Итого	830	47	19	102.8	770.8	0.77	53.9	101.12	3.94	127.1	539	108.3	4.29
Полдник						36.30%								
№ 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	150	4.05	3.75	16.2	118.5	0.03	0.45	30	0	186	138	21	0.15
	Итого	290	22.85	18.75	29	380.5	0.12	0.85	42	1.2	344.4	375.6	57	0.85
Ужин						13.40%								
№ 284	Картофельная запеканка 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 консервированной	60	1.1	0.055	3.83	21.7	0.02	23.2	10	0.08	26	23.3	10.5	0.035
№ 376	Чай сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	12	8	6	0.8
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.7	120.5	0							
	Итого	500	27	25.655	64.53	602.2	0.22	42.5	36.6	0.58	74	225.9	67.1	2.935
Ужин 2						20%								
№ 389	Сок мультифруктовый	200	0	0	24	96	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
	Итого		0	0	24	96	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
Всего за день						5%								
	Всего за день		108.47	82.235	329.73	2513.1	1.14	112.65	339.72	7.5	829.9	1468.9	385.5	12.425

104.80%

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

Сезон: осень-зима

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	B1	C	A/Кар	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	150	5	7.8	33	222	0.12	0	0	1.2	21	84	31.5	0.1
№ 377	Чай с лимоном	200	0.2	0	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	11.7	16.5	47.36	518.5	0.15	9.7	15	1.8	65.5	116	55.5	1.05
	Завтрак 2					19.10%								
№ 1/4	Батон нарезной	30	1.8	0.7	12.7	65.5	0.025							
№ 386/1	Йогурт	150	4.35	3.75	6.15	79.5	0.045	1.2	30	0	177	144	24	0.15
	Итого	180	6.15	4.45	18.85	145	0.07							
	Обед					6.60%								
№ 88	Щи из свеж капусты с картоф и сметаной	250	1.6	4.9	11.5	96.75	0.05	20.5	1050	0.8	65	185	25	0.8
№ 240	Фрикадельки рыбные	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	150	3	6.5	25	171	0.15	5.5	4.5	0.15	4.5	84	30	1
№ 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	87.9	0.03	0.03	0	0.2	22.2	15.4	6	0.2
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	80	5.4	0.7	36.6	178	0.28	12						
	Итого	860	16.98	20.2	103.8	669.65	0.6	42.37	1090.9	3.01	174.7	460.8	96.4	3.2
	Полдник					34.00%								
	Слойка с малиной	85	5.1	18.7	50.1	389								
№ 385	Молоко	200	5.8	5	3.6	108	0.08	2.6	20	0	240	180	28	0.2
	Итого	285	10.9	23.7	53.7	497	0.08	2.6	20	0	240	180	28	0.2
	Ужин					15.00%								
№ 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	160	3.8	8.8	41	258	0.04	0	0	0.22	4.4	82.5	27.5	0.55
№ 67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0.84	1.56	5.16	37.8	0.14	5.03	34.2	0.08	13.6	25.9	13.5	0.5
№ 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	50	3.8	0.4	24.7	120.5								
	Итого	570	29	15.16	113.28	701.79	0.28	7.19	54.225	2.25	62	227.4	99	2.25
	Ужин 2					20.80%								
№ 389	Сок яблочный в индивид упак	200	0	0	22.4	90								
	Итого	0	0	22.4	90									
						7.10%								
	Всего за день		74.73	80.01	359.39	2621.94	1.11	61.86	1180.125	7.06	542.2	984.2	250.9	6.7

96.00%

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

Сезон: осень-зима

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 223	Запеканка из творога со сгущ	180	30.6	12.6	49.5	435	0.08	0.5	20	1	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 г	2.6	8.8	14.3	147	0.007							
№ 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	568	37.5	25.94	104.74	807.7	0.127	15.5	65	1.3	194	291.5	13.5	0.3
	Завтрак 2					19.70%								
	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								
	Обед					7.40%								
№ 82	Борщ с о св капустой, картофеле и сметаной	250	1.8	4.9	15.2	109.5	0.05	10.8	1100	0.8	58	200	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 с	157	5.7	6.28	36.4	224	0.06	0	0	0.08	10	36	9	0.9
№ 49	Салат витаминный (вар 2)	60	0.96	3.66	6	60.6	0.02	38.2	2.7	0.016	12.2	16.3	6.2	0.26
№ 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"	80	5.4	0.7	36.6	178	0.28	12						
	Итого	847	25.12	28.29	140	917.9	0.58	69.3	1103.08	36.996	266.2	327.3	36.2	1.76
	Полдник					34.60%								
№ 385	Кефир	150	4.35	3.75	6.3	81	0.04	1.3	22.2	0	266.6	200	31	0.22
	Сдоба Тирольская	80	5.4	6.9	38.5	238								
	Итого	230	9.75	10.65	44.8	319	0.04	1.3	22.2	0	266.6	200	31	0.22
	Ужин					14.30%								
№ 279	Тефтели мясные вариант2	110	8.2	13.5	12.2	203	0.04	0	20	0.9	33	80	18	0.7
№125	Картофель отварной	150	2.7	6.3	21	151	0.18	27.1	37.5	0.15	22.5	101	41.2	1.5
№ 54-3з	Помидор в нарезке	50	0.56	0.125	1.875	10.6	0.03	12.5	150	0.1	7	13	3.75	0.43
№ 342	Компот свежей 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	50	3.8	0.4	24.4	118								
	Итого	560	15.42	20.325	88.475	599.2	0.26	43.6	207.5	1.23	68.9	198.4	66.55	3.53
	Ужин 2					20.90%								
№ 386/2	Молоко в индивид упак	200	5.8	5	8.4	108								
	Итого	200	5.8	5	8.4	108								
						5%								
	Всего за день		94.19	90.205	429.615		1.007	129.7	1397.78	39.526	795.7	1017.2	147.25	5.81

ккал 2927.8 118.50%

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

Сезон: осень-зима

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	Р	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	0.26	6.5	13	0.5	24.7	20.8	15.6	0.13
	Итого	530	25.4	36.39	46.49	616.9	0.33	9.07	13	0.5	398.7	360.8	47.6	3.13
Завтрак 2						23.80%								
№ 386	Снежок	150	4.05	3.75	16.2	118.5	0.03	0.45	30	0	186	138	21	0.15
	Итого	150	4.05	3.75	16.2	118.5	0.03	0.45	30	0	186	138	21	0.15
Обед						4.20%								
№ 96	Рассольник Ленинград со сметаной	250	2.1	5.1	20.5	136	0.08	11.8	1025	0.8	45	193	0	0
№ 282	Оладьи из печени	110	17.6	24.2	6.4	314	0.26	8.1	7700	1.9	14	274	20	5.4
№ 128	Картофельное пюре	150	3	6.5	25	171	0.15	5.5	4.5	0.15	45	84	30	1
№ 45	Салат из белокачанной капусты.	100	1.4	4.6	10.5	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"	80	5.4	0.7	36.6	178	0.28	12						
	Итого	850	29.5	41.1	118.4	962	1.11	73.3	8789.62	5.59	150	606	65	7.2
Полдник						35.60%								
	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	87.6	0.03	0.03	0	0.2	22.2	15.4	6	0.2
	Итого	230	1.28	7.9	39.6	234.6	0.04	0.03	0	0.24	30.2	44.4	36	1.1
Ужин						14.50%								
№ 258	Мясо духовое	230	15.2	8.4	24.6	239	0.18	8.7	0	0.7	48.3	216.2	35.2	2.7
№ 53	Салат свекла, зел гор.	100	1.8	6	10.6	104	0.055	10.5	105.6	0.72	37.3	42.01	53.5	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	50	3.8	0.4	24.4	108								
	Итого	590	21.06	22	88.7	632.6	0.245	23.2	145.6	1.6	94	265.61	92.3	5.3
Ужин 2						21.00%								
№ 385	Молоко 0,2	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			87.09	94.14	317.79	2672.6	1.755	106.05	8978.22	7.93	858.9	1414.81	261.9	16.88

114.90%

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

Сезон: осень-зима

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 182/1	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	200	6.1	10.4	45.4	301	0.08	0	0	2.2	48	148	24	0.8
№ 380	Чай с 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								
№ 209	Яйцо вареное	55	7.1	4.32	0.41	86.62	0.04	0	137.5	0.27	30.5	105.87	6.87	1.37
	Груша	150	0.6	0.45	15.4	70.5	0.03	7.5	15	0.6	28.5	24	18	0.15
	Итого	500	20.4	23.87	90.41	679.12	0.15	7.5	152.5	3.07	119	285.87	54.87	3.12
	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					5%								
№ 98	Суп крестьянский с крупой	250	2.1	4.9	16.6	119	0.16	20.5	1050	0.9	68.8	217.3	29	0.98
№ 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	157	5.7	6.28	36.4	224	0.06	0	0	0.08	10	36	9	0.9
№ 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"	80	5.4	0.7	36.6	178	0.28	12						
	Итого	887	28.2	21.18	126.4	797	1.01	75.2	6300.12	4.42	145.8	535.3	77	8.28
	Полдник					35.40%								
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22.4	96	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 219	Сырники из творога	140	18.8	15	12.8	262	0.08	0.4	12	1.2	150.4	237.6	36	0.7
	Итого	315	18.8	15	35.2	358	0.08	0.4	12	1.2	150.4	237.6	36	0.7
	Ужин					13.40%								
№ 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	160	6.7	10.6	49.8	321	0.28	0	0	0.52	13.2	196	132	4.4
№ 20/1	Огурец консервированный	80	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
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	27.4	120.5								
№ 14	Масло порционное	10	0.1	7.2	0.1	65	0	0	20	0.05	1	1.5	0	0
	Итого	600	26.44	24.68	96.96	707.9	0.346	4	20	1.07	74.6	400.7	188.2	6.94
	Ужин 2					19.20%								
№ 386	Кефир	150	4.35	3.75	6	79.5								
	Итого	200	4.35	3.75	6	79.5								
						4.50%								
	Всего за день		98.35	88.48	383.97	2621.52	1.596	91.1	6484.62	9.84	496.2	1463.87	359.67	19.94

101.00%

День: среда. Неделя вторая. 7-11 лет.

Сезон: осень-зима

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.5	10.2	39	272	0.06	0	0	2.2	24	36	10	0.4
№ 376	Чай сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	12	8	6	0.8
№ 1	Бутерброд с маслом	40 г	2.6	8.8	14.3	147	0.007							
Итого		540	8.2	19	68.3	479	0.067	0	0	2.2	36	44	16	1.2
Завтрак 2						21.20%								
	Слойка с яблоком	85	5.1	18.7	48.4	382	0.01	0	1.5	0.5	4.5	13.5	3	0.3
№ 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	0.09	2.6	21.5	0.5	244.5	193.5	31	0.5
Обед						5.90%								
№ 101	Суп картофельный с крупой	250	2.2	2.8	15.5	95	0.03	0	1075	1	33	223	23	0.5
№ 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	150	3.1	4	20.1	128.85	0.06	34	620	2	116	80	40	1.6
№ 209	Яйцо вареное	55	7.01	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"	80	5.4	0.7	36.6	178	0.28	12						
Итого		835	37.11	18.22	105.41	732.77	0.78	66.56	1852.62	7.41	223.25	522.87	127.87	4.67
Полдник						36.60%								
№ 389	Сок груша в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 338	Банан	100	1.46	0.53	18.9	96	0.04	13.3	160	0.5	10.6	37.3	56	0.06
Итого		300	1.46	0.53	42.9	192	0.04	13.3	160	0.5	10.6	37.3	56	0.06
Ужин						15.70%								
№ 229	Рыба туш в соусе с овощ	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	150	3	6.5	25	171	0.15	5.5	4.5	0.15	40.5	84	30	1
№ 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
№ 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	50	3.8	0.4	24.7	120.5								
Итого		600	17.56	17.3	93.5	603.1	0.2	83.6	10.3	0.53	67.2	118.8	45.4	2.31
Ужин 2						21.10%								
№ 386	Снежок	150	4.05	3.75	16.2	118.5	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
Итого		200	4.05	3.75	16.2	118.5	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
Всего за день			79.28	82.5	384.31	2615.37	1.257	167.46	2084.42	11.14	821.55	1096.47	304.27	8.94

106.90%

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

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	4.6	2.8	0.6
	Итого	495	19.41	28.91	44.94	519	4.07	44.5	375	1.85	127.5	214.6	25.8	3.5
Завтрак 2						21.30%								
№ 386/1	Йогурт	150	4.35	3.75	6.15	79.5	0.045	1.2	30	0	177	144	24	0.15
	Итого	150	4.35	3.75	6.15	79.5								
Обед						4.00%								
№ 42	Суп картофельный с рыбой	250	13.2	4.1	6.7	116.2	0.05	2.2	25	0.2	35	155	15	0.5
№ 289	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.6	0.15	14.1	25	2.3	40	241	1117	2.7
№ 45/1	Салат из белокоч. капусты с кукурузой консервированной	60	1.1	0.055	3.83	21.7	0.02	232	10	0.08	26	23.3	10.5	0.035
№ 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"	80	5.4	0.7	36.6	178	0.28	12						
	Итого	840	45.98	13.655	90.83	675.1	0.53	260.33	60	2.78	123.2	434.7	1148.5	3.435
Полдник						35.80%								
№ 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						15.10%								
№ 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	160	3.8	8.8	41	258	0.04	0	0	0.22	4.4	82.5	27.5	0.55
№ 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	50	3.8	0.4	24.7	120.5								
	Итого	575	18.01	20.85	105.27	674.19	0.13	18.5	0.025	1.17	54.4	226.5	60	2.17
Ужин 2						19%								
№ 385	Молоко в индивид упаковке	200	6.6	3.3	10.6	100								
	Итого	200	6.6	3.3	10.6	100								
						7%								
	Всего за день		103.21	79.165	343.19		4.9	324.13	455.025	9.3	360.1	1030	1288.3	11.005

2506.19 104.50%

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

Сезон: осень-зима

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	V1	C	A/Кар	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 223	Запеканка из творога со сгущ	180	30.6	12.6	49.5	435	0.08	0.5	0	0	170	275	0	0
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молоко	200	3.46	0.4	33.88	149	0.02	0.2	0	0	36	48	0	0
№ 1	Бутерброд с маслом и сыром	50г	6.5	8.7	14.2	161								
№ 338	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.04	15	45	0.3	24	16.5	13.5	0.3
	Итого	585	41.16	22.3	112.28	815.5	0.14	15.7	45	0.3	230	339.5	13.5	0.3
Завтрак 2						21.00%								
№ 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	230	6.6	5.97	32.7	108	0.08	2.6	20	0	240	180	28	0.2
Обед						5%								
№ 82	Борщ с о св капустой, картофеле и сметаной	250	1.8	4.9	15.2	109.5	0.05	10.8	1100	0.8	58	200	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	150	3	6.5	25	171	0.15	5.5	4.5	0.15	40.5	84	30	1
№ 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 "Витошка"	200	0	0	19.4	75	0.3	20	0.12	2.34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	80	5.4	0.7	36.6	178	0.28	12						
	Итого	910	17.1	20.2	105.1	669.5	0.87	52.64	1141.02	5.15	181.5	460.4	65.4	2.2
Полдник						34.70%								
№ 389	Сок мультифрукт в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	Слойка счерниковой	75	3.75	12.4	27.7	240	0.076	7.8	5.4	0.51	35.28	6.79	47.16	1.21
	Итого	275	3.75	12.4	51.7	336	0.076	7.8	5.4	0.51	35.28	6.79	47.16	1.21
Ужин						14.00%								
№ 282	Оладьи из печени	110	17.6	24.2	6.4	314	0.26	8.1	7700	2	14	274	20	5.4
№ 203	Макароны отв с маслом	157	5.7	6.28	36.4	224	0.06	0	0	0.08	10	36	9	0.9
№ 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	50	3.8	0.4	24.7	120.5								
	Итого	575	32.2	39.78	93	861.5	0.34	12.3	7711	3.38	67	397	48	7.9
Ужин 2						24%								
№ 386	Кефир	150	4.35	3.75	6	79.5								
	Итого	150	4.35	3.75	6	79.5								
						4.50%								
Всего за день			105.16	104.4	400.78	2870	1.506	91.04	8922.42	9.34	753.78	1383.69	202.06	11.81

112.00%

|

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

Сезон: осень-зима

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	150	5	7.8	33	222	0.12	0	0	1.2	21	84	31.5	0.1
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молоко	200	3.46	0.4	33.88	149	0.02	0.2	0	0	36	48	0	0
№ 2	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2.6	4.6	29.3	169								
	Итого	405	11.06	12.8	96.18	540	0.14	0.2	0	1.2	57	132	31.5	0.1
Завтрак 2						22.60%								
№ 386	Снежок	150	4.05	3.75	16.2	118.5	0.03	0.45	30	0	186	138	21	0.15
	Итого	150	4.05	3.75	16.2	118.5	0.03	0.45	30	0	186	138	21	0.15
Обед						4.90%								
№ 88	Щи из свеж капусты с картоф и сметаной	250	1.6	4.9	11.5	96.75	0.05	20.5	1050	0.8	65	185	0	0
№ 279	Тефтели из оленины	100	10.2	8.75	9.125	156.35	0.03	1.81	95.8	1.04	153.6	102.5	15.5	10
№ 171	Греча рассыпчатая	160	6.7	10.6	49.8	321	0.28	0	0	0.52	13.2	196	132	4.4
№ 67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0.84	1.56	5.16	37.8	0.14	5.03	34.2	0.08	13.5	0.5	13.6	25.9
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19.4	75	0.3	20	0.12	2.34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	80	5.4	0.7	36.6	178	0.28	12						
	Итого	880	24.74	26.51	131.585	864.9	1.08	59.34	1180.12	4.78	245.3	484	161.1	40.3
Полдник						35.00%								
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22.4	90	0.04	1.3	22.2	0	266.6	200	31	0.22
388	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.04	15	45	0.3	24	16.5	13.5	0.3
							0.04	0	20	1.3	20	32	8	0.4
	Итого	530	0	0	0	160.5	0.12	16.3	87.2	1.6	310.6	248.5	52.5	0.92
Ужин						14.20%								
№ 284	Картофельная запеканка с мясом	200	22	25.2	21	400	0.2	19.3	26.6	0.5	36	194.6	50.6	2.1
№ 50/1	Салат свекла, чеснок	100	1.5	0.1	8.8	42	0.02	10	10	0.1	37	43	22	1.4
№ 376	Чай сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	12	8	6	0.8
№ 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
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.7	120.5								
	Итого	605	34.5	32.02	69.91	709.12	0.26	29.3	174.1	0.87	115.25	351.47	85.47	5.67
Ужин 2						22.10%								
№ 385	Молоко в индивид упаковке	200	5.8	5	8.4	108	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
	Итого	200	5.8	5	8.4	108	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
Всего за день			80.15	80.08	322.275	2501.02	1.71	106.99	1511.42	8.45	1154.15	1533.97	379.57	47.34

97.30%

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

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
№ 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	40г	2.6	8.8	14.3	147								
№ 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	511г	19.6	32.39	59.14	609.7	0.1	7.8	290	1.15	136.5	226	35	2.25
Завтрак 2						21.50%								
	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						7.40%								
№ 83	Борщ с картофелем / сметаной	250	2.05	5	19.65	131.75	0	9	1025	0.8	50	195	0	0
№ 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	150	2.16	9.6	26.6	201	0.04	12	3180	1.8	57	97.5	40.5	1.2
№21/1	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"	80	5.4	0.7	36.6	178	0.28	12						
	Итого	810	19.11	22.3	113.25	730.75	0.78	58.4	4366.12	7.94	187.4	512.7	85.7	2.9
Полдник						34.20%								
№ 219	Сырники из творога	140	18.8	15	12.8	262	0.09	0.4	12	1.2	158.4	273.6	36	0.7
№ 386/1	Йогурт	150	4.35	3.75	6.15	79.5	0.045	1.2	30	0	177	144	24	0.15
	Итого	340	23.15	18.75	18.95	341.5	0.135	1.6	42	1.2	335.4	417.6	60	0.85
Ужин						13.40%								
№ 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	150	3	6.5	25	171	0.15	5.5	4.5	0.15	40.5	84	30	1
№ 23	Салат из свежих помидор	100	1.5	4.1	3.6	59	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	50	3.8	0.4	27.7	120.5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	580	17.18	30.1	78.1	646.4								
Ужин 2						22.40%								
№ 389	Сок груша в индивид упаковке	200	0	0	24	96								
	Итого	200	0	0	24	96								
Всего за день			79.64	103.54	336.64	2600.35	1.055	75.8	5098.12	11.09	675.3	1196.3	192.7	7.2

108.30%

7-11 лет ККАЛ								итого	среднее
1 неделя	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день		
завтрак	21%	18.90%	21%	20%	19.10%	19.70%	23.80%	144%	20.50%
завтрак 2	4.90%	7.40%	7.20%	4.90%	6.60%	7%	4.20%	42.60%	6.09%
обед	33.40%	34.60%	36.10%	36.30%	34%	34.60%	35.60%	244.60%	34.94%
полдник	15%	17.70%	13.50%	13.40%	15%	14.30%	14.50%	103%	14.77%
ужин	19.70%	20.50%	20.70%	20%	20.80%	20.90%	21.00%	143.60%	20.51%
ужин 2	4.50%	7.10%	4.50%	5%	7.10%	5%	4.50%	37.70%	5.39%
итого	99%	106.20%	103%	100%	102.60%	101.90%	103.60%		
2 неделя									
завтрак	23.80%	22.30%	21.20%	21.30%	21.00%	22.60%	21.50%	153.70%	21.96%
завтрак 2	6.90%	5%	5.90%	4%	5%	4.90%	7.40%	39.10%	5.59%
обед	35.70%	35.40%	36.60%	35.80%	34.70%	35.00%	34.20%	247.40%	35.34%
полдник	15.10%	13.40%	15.70%	15.10%	14%	14.20%	13.40%	100.90%	14.41%
ужин	19.50%	19%	21.00%	19%	24%	23%	22.40%	148.10%	21.16%
ужин 2	4.50%	4.50%	4.50%	7%	4.50%	4.50%	7.10%	36.60%	5.23%
итого	105.50%	99.80%	104.90%	102.20%	103.20%	104.20%	106.00%		

7-11 лет белки								итого	среднее
1 неделя	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день		
завтрак	12.7	24.8	9.2	11.8	10.9	21.2	17	107.6	15.37143
завтрак 2	0.16	0.6	8	0.16	1.8	0.6	6.6	17.92	2.56
обед	29.8	34.89	34.4	38.75	26.08	31.06	32.65	227.63	32.51857
полдник	6.86	13.25	5	22.3	10.2	12	2.96	72.57	10.36714
ужин	16.35	17.08	21.81	20.85	22.28	12.26	15.41	126.04	18.00571
ужин 2	5.8	5.2	5.8	5.8	5.2	5.8	5.8	39.4	5.628571
итого	71.67	95.82	84.21	99.66	76.46	82.92	80.42	591.16	84.45143
2 неделя									
завтрак	12.1	17.2	8.6	14.5	22.2	8.2	11.6	94.4	13.48571
завтрак 2	8.8	0.16	6.9	6.6	5.8	0.16	0.6	29.02	4.145714
обед	28.55	31	34.3	38.63	27.95	30.4	28.65	219.48	31.35429
полдник	6.86	22.3	5.1	6.86	5.38	3	22.3	71.8	10.25714
ужин	20.85	24.49	16.26	13.23	32.8	25.1	15.48	148.21	21.17286
ужин 2	5.2	5.8	5.8	5.2	5.8	5.8	5.2	38.8	5.542857
итого	82.36	100.95	76.96	85.02	99.93	72.66	83.83	601.71	85.95857

7-11 лет жиры								итого	среднее
1 неделя	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день		
завтрак	19.78	13.29	13.4	15	13.8	13.8	31.19	120.26	17.18
завтрак 2	0	0	7.9	0	0.7	0	3.3	11.9	1.7
обед	10.65	19.7	24.78	31.2	21	25.23	24.68	157.24	22.46286
полдник	6.6	19.25	7	4.3	11.87	10.2	9.22	68.44	9.777143
ужин	22.6	11.674	14.63	19.21	8.24	6.524	16.4	99.278	14.18257
ужин 2	5.8	5	5	5	5	5	5	35.8	5.114286
итого	65.43	68.914	72.71	74.71	60.61	60.754	89.79	492.918	70.41686
2 неделя									
завтрак	15	20.9	15.1	25.85	15.4	11.5	25.4	129.15	18.45
завтрак 2	6.2	0	6.5	3.3	5	0	0	21	3
обед	17.51	16.7	26.36	25.21	23	14.75	30.9	154.43	22.06143
полдник	6.6	4.3	13.3	6.6	14.12	5.3	4.3	54.52	7.788571
ужин	19.21	11.98	8.474	8.03	20.78	26.3	24.6	119.374	17.05343
ужин 2	5	5	5	5	5	5	5	35	5
итого	69.52	58.88	74.734	73.99	83.3	62.85	90.2	513.474	73.35343

7-11 лет углеводы								итого	среднее
1 неделя	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день		
завтрак	64.6	55.39	73.95	69	53	62.1	52.39	430.43	61.49
завтрак 2	29	43.2	31.9	29	35.1	43.2	10.6	222	31.71429
обед	142.1	120.4	110.16	103.5	124.85	114.1	123.8	838.91	119.8443
полдник	66.2	66.85	69.9	45.8	57	49.1	50.82	405.67	57.95286
ужин	48.15	76.29	69.17	49.56	82.18	68.09	70.55	463.99	66.28429
ужин 2	5	24.4	8.4	8	24.4	8.4	8	86.6	12.37143
итого	355.05	386.53	363.48	304.86	376.53	344.99	316.16	2447.6	349.6571
2 неделя									
завтрак	93.8	66.9	80	51.65	65	98.7	56.9	512.95	73.27857
завтрак 2	32.9	29	21.1	10.6	9.6	29	43.2	175.4	25.05714
обед	125.58	141.5	107	112.16	123.4	136.025	101.3	846.965	120.995
полдник	66.2	44.2	74.7	66.2	67.02	20.2	45.8	384.32	54.90286
ужин	49.16	61.11	87.94	83.95	58.6	50.8	59.6	451.16	64.45143
ужин 2	24.4	8.4	8	24.4	8.4	8	24.4	106	15.14286
итого	392.04	351.11	378.74	348.96	332.02	342.725	331.2	2476.795	353.8279

Расчет за 1-ую неделю

7-11 лет

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день		ИТОГО
завтр									
Б	13.00%	24.80%	10.20%	14.30%	16.00%	24.80%	35.70%	138.80%	19.80%
Ж	22.50%	24.10%	20.10%	23.10%	18.00%	24.10%	33.80%	165.70%	23.60%
У	22.20%	15.40%	22.00%	19%	19.30%	15.40%	8.50%	122.00%	17.40%
ККАЛ	21.00%	20.00%	20.00%	20%	18.50%	20.00%	19.70%		
2 завтр									
Б	10%	11%	12.90%	12.90%	12.90%	4.50%	12.90%	76.70%	10.90%
Ж	7.90%	9.90%	14%	14.10%	14%	6.70%	14.10%	80.90%	11.50%
У	19.70%	8.70%	8.20%	11.20%	8.30%	12.20%	11.20%	79.50%	11.30%
ККАЛ	14.50%	9.40%	10%	11.40%	10%	9.60%	11.40%		
Обед									
Б	35%	31.80%	42.60%	38.40%	34.60%	34.10%	35.50%	251.70%	35.90%
Ж	24%	28.30%	30.40%	25.90%	33.40%	34.20%	32.10%	208.40%	29.70%
У	36.20%	35.70%	29.10%	27.20%	30.20%	27.30%	31.30%	217.00%	31.00%
ККАЛ	33%	33.80%	31.60%	33.20%	33%	36.80%	34.40%		
Полд									
Б	15.30%	7.10%	13.30%	20.30%	15.80%	17.10%	6.60%	95.50%	13.60%
Ж	20.80%	4.40%	11.40%	9.70%	12.90%	14.70%	31%	105%	15.00%
У	7.40%	17.30%	8.10%	10.00%	12.30%	19.70%	17%	91%	13.00%
ККАЛ	8%	14.50%	7.00%	10.80%	8.60%	15.40%	17.80%		
Ужин									
Б	20%	26.60%	19.60%	31.30%	22.00%	25.30%	18.20%	162.50%	23.20%
Ж	33%	17.60%	16.60%	31.20%	11.60%	19.40%	27.00%	155.90%	22.20%
У	15.70%	17.70%	21.20%	11%	16.80%	20%	27.30%	129.10%	18.40%
ККАЛ	19.50%	21.30%	19.70%	19.20%	19.60%	19.80%	21%		
2 ужин									
Б	3.00%	8.40%	7.50%	9.50%	7.50%	8.40%	3.00%	47.30%	7%
Ж	2.20%	7%	6.50%	5.40%	6.50%	7.30%	2%	37%	5.20%
У	5.60%	4.90%	10.50%	5.70%	10.00%	4.90%	6.00%	47.60%	6.80%
ККАЛ	6.70%	5.20%	10.20%	7.00%	10.20%	5.20%	6.70%		
ККАЛ	103.10%	104.20%	98.50%	101.30%	99.70%	106.80%	110.80%		

Расчет за 2-ую неделю

7-11 лет

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день		ИТОГО
завтр									
Б	13.00%	15.60%	15.70%	35.00%	24.50%	12.00%	37.00%	152.80%	21.80%
Ж	22.30%	17.20%	25.30%	32.70%	22.80%	21.20%	28.30%	169.80%	24.20%
У	22.40%	23.30%	20.00%	10%	16.30%	22.60%	13.20%	128.20%	18.30%
ККАЛ	21.20%	19.50%	21.00%	19%	22.40%	20.80%	21.70%		
2 завтр									
Б	13%	13%	4.50%	12.90%	4.50%	12.90%	12.90%	73.50%	10.50%
Ж	14.10%	14.10%	7%	14.10%	7%	14.10%	14.10%	83.70%	11.90%
У	8.20%	11.20%	12.20%	8.20%	12.20%	8.20%	8.20%	68.40%	9.70%
ККАЛ	10.00%	11.40%	10%	10.00%	10%	10.00%	10.00%		
Обед									
Б	30%	36.50%	40.90%	38.50%	29.20%	29.10%	30.30%	234.90%	33.50%
Ж	35%	33.20%	30.90%	41.20%	23.10%	30.50%	33.60%	227.30%	32.40%
У	29.60%	31.70%	27.10%	28.00%	32.50%	31.70%	35.70%	216.30%	30.90%
ККАЛ	29%	31.80%	30.10%	32.20%	31%	32.40%	31.80%		
Полд									
Б	7.60%	20.50%	12.20%	10.90%	15.80%	22.00%	25.70%	114.70%	16.30%
Ж	20.20%	9.70%	14.30%	11.10%	14.10%	22.80%	11%	104%	14.80%
У	12.30%	14.00%	6.90%	20.20%	9.00%	11.50%	17%	91%	13.00%
ККАЛ	17%	12.50%	6.70%	16.10%	9.20%	11.70%	13.60%		
Ужин									
Б	29%	25.20%	18.00%	14.20%	33.70%	26.50%	18.70%	165.70%	23.60%
Ж	18%	18.30%	20.10%	22.70%	17.60%	33.90%	24.80%	155.00%	22.10%
У	20.40%	20.60%	19.50%	18%	21.20%	12%	14.20%	125.40%	18.00%
ККАЛ	19.20%	20.80%	21.00%	21.20%	22.00%	19.00%	21%		
2 ужин									
Б	10.60%	1.90%	16.00%	10.10%	10.80%	3.00%	7.50%	59.90%	9%
Ж	7.80%	0%	13.90%	5.60%	9.30%	2.20%	8%	47%	6.50%
У	5.30%	10.00%	12.00%	5.20%	8.00%	8.50%	12.40%	61.40%	8.70%
ККАЛ	5.70%	6.40%	12.00%	6.90%	8.50%	6.70%	9.20%		
ККАЛ	101.90%	102.40%	100.40%	105.60%	102.30%	100.60%	107.70%		

Расчет за 3-ю неделю

7-11 лет

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	ИТОГО
завтр								
Б	12.10%	28.30%	17.30%	36.20%	16.80%	28.30%	9.30%	20.00%
Ж	22.00%	23.00%	23.80%	33.70%	22.00%	23.00%	16.00%	20.00%
У	18.00%	20.00%	19.00%	13%	18.00%	20.00%	19.00%	20.00%
ККАЛ	18.00%	21.70%	19.80%	23%	19.00%	21.70%	16.30%	
2 завтр								
Б	11.50%	11.50%	6.80%	11.50%	11.50%	11.50%	4.70%	10.00%
Ж	13.00%	13.00%	8%	13.00%	13.00%	13.00%	6.70%	10.00%
У	7.90%	7.90%	11.60%	11.20%	7.90%	11.20%	13.30%	10.00%
ККАЛ	9.60%	9.60%	7%	11.40%	9.60%	11.40%	11.30%	
Обед								
Б	30%	29.50%	30.60%	36.70%	29.50%	28.20%	31.00%	30.00%
Ж	25%	26.20%	20.50%	23.40%	35.60%	25.90%	28.10%	30.00%
У	24.00%	25.70%	32.00%	24.50%	23.40%	29.20%	25.30%	30.00%
ККАЛ	27%	27.60%	29.90%	32.60%	28%	28.10%	31.20%	
Полд								
Б	10.90%	11.40%	13.20%	21.80%	21.40%	14.60%	13.80%	15.00%
Ж	9.50%	22.00%	23.80%	7.10%	22.50%	16.90%	15%	15.00%
У	12.30%	15.40%	16.00%	14.10%	11.20%	20.80%	11%	15.00%
ККАЛ	11%	14.50%	16.00%	11.50%	11.30%	15.80%	9.00%	
Ужин								
Б	17%	22.00%	19.60%	20.90%	21.70%	23.90%	23.00%	21.00%
Ж	20%	25.00%	17.00%	23.60%	21.60%	17.70%	19.00%	20.00%
У	21.00%	20.00%	20.00%	18%	21.00%	18%	17.00%	20.70%
ККАЛ	21.00%	23.20%	21.30%	23.40%	20.70%	18.10%	21%	
2 ужин								
Б	2.30%	10.00%	14.60%	3.00%	7.50%	2.30%	3.00%	5%
Ж	4.00%	8%	12.80%	2.20%	6.50%	2.20%	2.20%	5.00%
У	5.20%	7.50%	8.70%	5.50%	10.00%	6.00%	5.50%	8.00%
ККАЛ	6.70%	8.50%	10.20%	6.70%	10.20%	6.70%	6.70%	
ККАЛ	93.80%	105.10%	104.30%	108.60%	99.10%	101.80%	95.00%	

Расчет за 4-ю неделю

7-11 лет

	1 день	2 день	3 день	4 день	ИТОГО
завтр					
Б	15.60%	15.00%	15.20%	34.30%	20.00%
Ж	21.50%	18.00%	21.60%	24.00%	20.20%
У	19.90%	18.00%	19.00%	19%	20.00%
ККАЛ	19.80%	19.20%	19.30%	22%	
2 завтр					
Б	11.50%	4.50%	11.50%		10.00%
Ж	13.00%	6.70%	13.00%		10.60%
У	7.90%	12.20%	11.20%		10.60%
ККАЛ	9.60%	9.60%	11.40%		
Обед					
Б	29%	27.30%	38.00%	26.00%	30.00%
Ж	29%	34.00%	23.00%	25.00%	30.00%
У	25.00%	33.00%	25.00%	24.00%	30.00%
ККАЛ	26%	32.60%	27.60%	25.70%	
Полд					
Б	15.80%	21.80%	13.60%	13.70%	15.00%
Ж	15.80%	9.70%	8.70%	17.00%	15.00%
У	13.10%	14.10%	11.30%	22.80%	15.00%
ККАЛ	11%	11.50%	10%	16.70%	
Ужин					
Б	24%	24.90%	24.70%		20.00%
Ж	14%	18.00%	23.00%		20.00%
У	23.30%	18.10%	20.60%		20.00%
ККАЛ	19.70%	19.20%	22.00%		
2 ужин					
Б	2.30%	8.90%	7.50%		5%
Ж	2.00%	6.70%	6.50%		5.00%
У	6.00%	9.00%	10.00%		8.00%
ККАЛ	6.70%	8.30%	10.20%		
ККАЛ	93.00%	100.40%	100.00%	64.60%	