

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E5A9E92562D68BF9669612F8371EA9C9
Владелец: Леонтьева Екатерина Николаевна
Действителен: с 03.11.2023 до 26.01.2025

Утверждаю:

И.о. директора ГОБОУ ЗСШИ
_____ Леонтьева Е.Н.

"07 " мая 2024 год

14-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОБОУ ЗСШИ

сезон: весна - лето

возрастная категория: 12 лет и старше

Составитель: зав. складом Ясько М. А.

День: понедельник. Неделя первая. 12 лет и старше Сезон: весна-лето

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом слив.	210	6.1	11.3	33.5	260	0	0.53	0	0.9	115	102	17.1	0.4
№ 300	Чай сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	0	0	0	0	8	0	0.03
№ 1	Бутерброд с маслом	40	2.6	8.8	14.3	147	0.007	0	0	0	0	0	0	0
№ 209	Яйцо вареное	55	6.6	6	0.3	81	0.03	0	100	0.2	22	77	5	1
№341	Мандарин	100	0.81	0.31	11.54	53	0	26.6	0	0	0	0	0	0
Итого		605	16.31	26.41	68.74	577	0.037	0.53	100	1.1	137	187	22.1	1.43
						19.3%								
Завтрак 2														
слойка с яблоком		85	5.1	18.7	48.4	382								
№ 342	Компот свежих яблок	200	0.16	0	29	116.6	0.01	4	0	0.08	6.4	4.4	3.6	0.9
Итого		285	5.26	18.7	77.4	498.6	0.01	4	0	0.08	6.4	4.4	3.6	0.9
Обед						16.60%								
№ 103	Суп картофельный с макар изд	300	3.1	3.2	29	159	0.15	14.4	42	246	45.6	205	38	1.4
№ 258	Мясо духовое	280	28.1	12	32.2	350	0.22	10.5	0	0.85	58.8	316.7	67.2	3.2
№ 22	Салат свекла, чеснок	100	1.4	10.08	9.22	133.28	0.02	10	10	0.1	37	43	22	1.4
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	80	5	20	0.12	2.34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8.1	1	54.8	267	0.28	12			0.28	0.12	2.39	0.027
Итого		1000	40.7	26.28	144.22	989.28	5.67	66.9	52.12	249.29	141.68	564.82	129.59	6.027
Полдник						33.06%								
№ 54-4хн	Компот/изюм	200	0.4	0.1	18.4	75.8	0.02	0.8	0	1.1	32	29.2	21	0.6
№ 401	Оладьи/ сгущ мол	150/20	12.8	13.1	76.3	474	0.15	0	20	2.4	23	125	33	1.3
Итого		370	13.2	13.2	94.7	549.8	0.17	0.8	20	3.5	55	154.2	54	1.9
Ужин						18.4%								
№ 171	Рис отварной	190	3.8	8.8	41	258	0.04	0	0	0.22	4.4	82.5	27.5	0.55
№369	Рыба отварная с соусом польским	120	19.7	13.2	1.5	125	0.16	1.35	0	0	25.44	0	27.69	0.77
№ 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
№ 54-3гн	Чай сахаром и лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	0	2.2	0	0	16	8	6	0.8
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.7	120.5								
Итого		660	29	27	84.2	619.4	0.24	19.45	60	0.62	91.84	145.5	76.19	2.92
						20.70%								
Ужин 2														
№ 386/2	снежок	200	5.4	5	21.6	158	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
Итого		200	5.4	5	21.6	158	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
						5.20%								
Всего за день			109.87	116.59	490.86	3392.08	6.207	93.08	272.12	254.59	671.92	1235.92	313.48	13.377

113.19%

День: вторник. Неделя первая. 12 лет и старше. Сезон: весна-лето

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№223	Запеканка из творога	150/30	30.6	12.6	49.5	435	0.08	0.5	20	0.9	170	275	41.16	1
№ 54-3гн	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.12	0	0	2.73	0	0.73	0.06
№ 3	Бутерброд с сыром.	5/15/30	6.5	8.7	14.2	161	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.04	15	45	0.3	24	16.5	13.5	0.3
	Итого	580	38	21.9	85.1	694.4	0.12	16.62	65	1.2	196.73	291.5	55.39	1.36
						23.20%								
Завтрак 2														
№389	Сок в инд. Упаковке яблочный	200	1	0	22	92	0.04	8	400	0.8	16	40	12	1.2
	Вафли	30	0.8	0.97	23.1	106								
	Итого	230	1.8	0.97	23.1	198	0.04	8	400	0.8	16	40	12	1.2
	Обед					6.60%								
№ 102	Суп картоф. с бобовыми	300	6	6.3	28.5	196.4	0.18	1.2	82	328	48	2.2	38.4	1.76
№ 255	Печень по-строгановски	100	13.5	9.2	8.6	159	0.19	12.7	5240	1	30	239	17	5
№ 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	22.5	0.8	22.6	43.1
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	80	0.3	20	0.12	2.34	0	0	0	0
№ 14	масло порционно	10	0.1	7.2	0.1	65	0	0	40	0.1	2	3	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	60	4.05	0.5	27.4	111.3	0.86	56						
	Итого	960	32.95	38.3	151.2	1055.7	2.09	98.3	5419.12	332.18	118.3	480.2	236	55.06
	Полдник					35.20%								
	слойка с малиной	85	5.1	18.7	50.1	389								
№ 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					19.20%								
№ 54-11р	Рыба тушеная в томате с овощ	100	13	7.4	6.2	147	0.08	0.8	30	2	38	180	24	1.9
№ 128	Картофельное пюре	185	3.6	7.8	30	205	18	6.6	5.4	0.42	0.18	48.6	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
№ 54-1хн	Компот / с/фруктов	200	0.5	0	19.8	81	0.03	0.03	0	0.2	22.2	15.4	6	0.2
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.2	59								
	Итого	610	20.6	21.5	78.2	2111.4	18.15	81.53	41.2	2.92	80.68	274.4	77.8	3.71
						19.90%								
	Ужин 2													
№ 386/1	Йогурт	200	5.7	5	8.2	106	0.054	1.44		36	0	212.4	28.8	0.18
	Итого	200	5.7	5	8.2	106								
						3.54%								
	Всего за день		109.95	111.37	405.5	4662.5	20.48	207.05	5945.32	337.1	651.71	1266.1	409.19	61.53

107.64%

День: среда. Неделя первая. 12 лет и стар Сезон: весна-лето

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 182/1	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	210	6.8	11.5	40	291	0.1	0	0	2.7	60	185	30	1
№ 380	Кофейный напиток со сгущ. мол	200	3.46	3.5	25.9	149	0.02	0.16	0	0	108.6	48	11.83	0.07
№209	Яйцо вареное	55	7.01	6.32	0.41	86.62	0.04	0	137.5	0.27	30.25	105.87	6.87	1.37
№ 2	Бутерброд с маслом	30	2.6	8.8	14.3	147	0.007	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	495	19.87	30.12	80.61	673.62	0.167	0.16	137.5	2.97	198.85	338.87	48.7	2.44
Завтрак 2														
						22.50%								
	Печенье	20	1.46	1.8	14.8	83	0.02	0	3	1	9	27	6	0.6
№ 385	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	0.08	2.6	20	0	240	180	28	0.2
	Итого	220	7.26	6.8	24.4	191	0.1	2.6	23	1	249	207	34	0.8
Обед														
						6.30%								
№ 104	Суп карт смясн фрикадельк	300	10	6.9	24.5	201	16	14.7	132	1.1	54.6	323	48.8	1.7
№ 54-5м-20	Котлеты из курицы	120	23.04	5.28	16.08	203.16	0.07	0.56	20	1.8	44	119	58	1.2
№ 321	Капуста тушеная	200	4.15	5.34	26.8	171.8	0.08	42.6	775	2.54	145	100	50	2
№ 20/1	Огурец консервированный	100	1.28	0.16	2.72	20.8	0.032	8	0	0	36.8	22.4	38.4	0.48
№ 54-4хн-2	Компот/изюм	200	0.4	0.1	18.4	75.8	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						
	груша	200	0.8	0.6	20.6	94	0.04	10	20	0.8	38	32	24	0.2
	Итого	1240	47.77	19.38	163.9	1033.56	16.682	93.86	947	6.34	334.4	622.2	227.6	6.18
Полдник														
						34.68%								
№ 389	Сок персик 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	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин														
						11.20%								
№ 234	Котлеты рыбные	120	11.7	10.2	11.8	186.6	0.13	0.6	16.3	4.2	105.6	283.7	52.8	1.8
№128	Картофельное пюре	180/5	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
№300	чай с сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	0	0	0	0	8	0	0.03
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.7	120.5								
	Итого	655	20.1	24.4	79	619.1	0.34	11.3	51.7	4.48	189.2	438.5	101.8	3.53
Ужин 2														
						20.70%								
№ 386	Кефир	200	5.7	5	8	106	0.07	1.35	36	0	216	162	25.2	0.18
	Итого	200	5.7	5	8	106								
						3.54%								
Всего за день														
			104.45	98.1	407.61	2959.28	17.289	107.92	1159.2	14.79	971.45	1606.57	412.1	12.95

98.92%

День: четверг. Неделя первая. 12 лет и стар. Сезон: весна-лето

№ рецепта	Наименование	Выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	6.3	13.1	37.5	293	0.16	0	0	1.8	24	144	73.5	2.4
№ 300	Чай сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	0	0	0	12	8	6	0.8
№6	Бутерброд с колбасой	50	5.7	9.4	14.2	164								
№ 338	Банан	100	1.5	0	23.6	100	0.04	13.3	160	0.5	10.6	37.3	56	0.06
Итого		560	13.7	22.5	84.4	593	0.2	13.3	160	2.3	46.6	189.3	135.5	3.26
Завтрак 2														
						20%								
	слойка с яблоком	85	5.1	18.7	48.4	382								
№ 342	Компот свежих яблок	200	0.16	0	29	116.6	0.01	4	0	0.08	6.4	4.4	3.6	0.9
Итого		285	5.26	18.7	77.4	499	0.01	4	0	0.08	6.4	4.4	3.6	0.9
Обед														
						16.60%								
№ 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 птицы или кролика	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	80	0.3	20	0.12	2.34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8.1	1	54.8	267	0.86	36						
Итого		970	59	22.1	130.2	966.8	2.27	78.45	110.12	4.08	138	601	118.2	4.6
Полдник														
						32.31%								
№ 219	Сырники из творога	100/30	18.8	15	12.8	262	0.08	0.3	10	1	132	198	30	0.6
№ 389	Сок мультифрукт в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		330	18.8	15	36.8	358	0.08	0.3	10	1	132	198	30	0.6
Ужин														
						12.00%								
№ 284	Картофельная запеканка с печенью	250	27.5	31.5	26.25	500	0.15	14.5	20	0.4	27	146	38	1.6
№ 10	Салат из белокач. капусты с кукурузой консервированной	100	2.2	7	8.5	111	0.04	44.51	20	0.16	52	47.6	20.99	0.7
№300	Чай сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	0	0	0	0	8	0	0.03
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.2	59	0							
Итого		550	31.8	38.7	56.05	706	0.19	59.01	40	0.56	79	201.6	58.99	2.33
Ужин 2														
						24%								
№ 386/2	Снежок	200	5.40	5	21.6	158	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
Итого		200	5.4	5	21.6	158	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
						5%								
Всего за день			133.96	122	406.45	3280.4	2.64	156.46	360.12	8.02	642	1374.3	374.29	11.89

110.11%

День: пятница. Неделя первая. 12 лет и старше. Сезон: весна-лето

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	210	7.4	12.60	35.1	288	0.2	0	0	2	34.5	140	52.5	0.17
№54-3гн-2	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.12	0	0	2.73	0	0.73	0.06
№ 3	Бутерброд с сыром.	5/15/30	6.5	8.7	14.2	161								
№ 338	Груша	150	0.6	0	17.1	70.5	0.04	10	20	0.8	38	32	24	0.2
	Итого	610	14.2	21.3	56	547.4	0.24	11.12	20	2.8	75.23	172	77.23	0.43
Завтрак 2														
						19.10%								
№ 1/4	Печенье	30	2.2	2.9	22.3	125	0.02	0	3	1	9	27	6	0.6
№ 385	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	0.08	2.6	20	0	240	180	28	0.2
	Итого	230	8	7.9	31.9	233	0.1							
Обед														
						7.78%								
№ 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	25	0.8
№ 279	Тефтели мясные вар.2	120	9.3	14.8	11.8	220	0.03	0	20	0.9	15.19	80	20.31	0.88
№ 143	Рагу из овощей	200	2.9	12.8	34	268	0.1	16	4240	2.4	76	130	54	1.6
№ 20	Салат из свежих огурцов	100	1.2	4	2.7	52	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"	120	8.1	1	54.8	267	0.43	18	0	0	0.86	0.36	7.16	0.08
	Итого	1040	23.5	38.51	138.9	1011	0.68	62.73	5550	4.5	227.25	493.76	125.47	4.06
Полдник														
						33.70%								
	слойка с малиной	85	5.1	18.7	50.1	389.00								
№ 385	Сок в инд. Упаковке яблочный	200	1	0	22	92	0.04	8	400	0.8	16	40	12	1.2
	Итого	285	6.1	18.7	72.1	481.00	0.04	8	400	0.8	16	40	12	1.2
Ужин														
						16.08%								
№ 54-5м-2	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	22.5	0.8	22.6	43.1
№ 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	100	7.6	0.8	29.4	241								
	Итого	690	34.06	18.25	129.02	895.49	0.38	10.56	77.025	2.33	71.7	217.3	113.1	44.95
Ужин 2														
						29.90%								
№ 386/1	Йогурт	200	5.7	5	8.2	106	0.054	1.44	0	36	0	212.4	28.8	0.18
	Итого	200	5.7	5	8.2	106								
						3.54%								
	Всего за день		91.56	109.66	436.12	3273.89	1.34	92.41	6047.025	10.43	390.18	923.06	315.8	50.64

110.10%

День: суббота. Неделя первая. 12 лет и старше. Сезон: весна-лето

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 223	Запеканка из творога со сгущ. Молоком	150/30	30.6	12.6	49.5	435	0.08	0.5	20	0.9	170	275	41.16	1
№ 300	Чай сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	0	0	0	12	8	6	0.8
№ 1	Бутерброд с маслом	40 г	2.6	8.8	14.3	147	0.03	0	100	0.2	22	77	5	1
№ 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	570	34	22	87.6	688.5	0.15	15.5	165	1.4	228	376.5	65.66	3.1
	Завтрак 2					23.01%								
	слойка с черникой	75	3.75	12.4	27.7	240.00								
№ 54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0.01	0.3	69.96	1.1	28	25	18	0.6
	Итого	275	4.25	12.4	47.5	321.00								
	Обед					10.70%								
№ 82	Борщ с о св капустой, картофеле и сметаной	300	2.07	5.85	17.61	131.4	0.06	12.9	1320	0.9	69.6	240	30	1.3
№ 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	189	6.48	7.56	44	224	0.07	0	0	0.09	12	43.2	10.8	1.08
№ 77	Салат из свеж. Помидор	100	1.1	6.1	6.9	87	0.05	18.1	30	0.5	45	33	14	0.8
№ 348	Напиток Витошка	200	0	0	19	80	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			0.43	0.18	3.58	0.04
	Итого	1009	28.65	33.26	153.51	992.8	1.06	76.5	1350.5	38.83	281.03	362.18	58.38	3.22
	Полдник					33.18%								
№ 385	Молоко в индивид упаковке	200	6.6	3.3	10.6	100	0.04	1.3	22.2	0	266.6	200	31	0.22
	Сдоба Тирольская	80	5.4	6.9	38.5	238								
	Итого	280	12	10.2	49.1	338	0.04	1.3	22.2	0	266.6	200	31	0.22
	Ужин					11.20%								
№ 90	Рыба запеченная с картофелем	300	23.8	18.1	24.8	364	0.11	0.04	20	0.9	40.69	80	11.08	1.18
№ 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 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	650	29.36	24.6	88.2	699.6	0.16	78.44	25.8	1.28	67.39	114.8	26.48	2.49
	Ужин 2					25.70%								
№ 386	Кефир	200	5.7	5	8	106	0.07	1.35	36	0	216	162	25.2	0.18
	Итого	200	5.7	5	8	106								
						3.5%								
	Всего за день		113.96	107.46	433.91		1.41	171.74	1563.5	41.51	843.02	1053.48	181.52	9.03

3145.9 107.29%

День: воскресенье. Неделя первая. 12 лет и старше. Сезон: весна-лето

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg
	Завтрак												
№54-1о-20	Омлет натуральный	200	16.9	25.9	4.2	316.3	0.08	0.4	262.4	0.65	144	338	22
№ 54-згн-2	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.12	0	0	0	0	0
№6	Бутерброд с колбасой	50	5.7	9.4	14.2	164							
№ 338	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	86	0.26	6.5	13	0.5	24.7	20.8	15.6
	Итого	650	24.7	35.7	41.3	594.2	0.34	8.02	275.4	1.15	168.7	358.8	37.6
	Завтрак 2					19.85%							
	слойка с яблоком	85	5.1	18.7	48.4	382.00							
№ 385	Молоко в индивиду упаковке	200	6.6	3.3	10.6	100	0.04	1.3	22.2	0	266.6	200	31
	Итого	285	11.7	22	59	482.00	0.04	1.3	22.2	0	266.6	200	31
	Обед					16.10%							
№ 96	Рассольник Ленинград со сметано	300	2.5	6.1	24.6	163	0.09	14.1	1230	0.9	54	193	33
№ 282	Оладьи из печени/соус	110	17.6	24.2	6.4	314	0.27	8.1	7770	1.9	14	274	20
№ 128	Пюре картофельное	185	3.6	7.8	30	205	0.18	6.6	5.4	0.18	48.6	100.8	36
№ 45	Салат из белокачаной капусты.	100	1.4	4.6	10.3	88	0.04	15.9	60	0.4	46	55	15
№	Напиток "Витوشка"	200	0	0	19.4	75	0.3	20	0.12	2.34	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8.1	1	54.8	267	0.43	18					
	Итого	1015	33.2	43.7	145.5	1112	1.31	82.7	9065.52	5.72	162.6	622.8	104
	Полдник					37.16%							
№ 349	Компот / с/фруктов	200	0.08	0	21.8	87.9	0.03	0.03	0	0.2	22.2	15.4	6
№ 223	Сырники	130	18.8	15	12.8	262	0.09	0.4	12	1.2	158.4	237.6	36
	Итого	330	18.88	15	34.6	349.9	0.12	0.43	12	1.4	180.6	253	42
	Ужин					11.69%							
№ 203	Макароны отварные	189	6.48	7.56	44	224	0.07	0	0	0.09	12	43.2	10.8
№94	Бефстроганов из говядины	100	16.2	15.1	2.1	210							
№ 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
№ 342	Компот свеж яблок	200	0.16	0	29	116.6	0.01	4	0	0.08	6.4	4.4	3.6
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.2	59							
	Итого	614	26.54	28.86	97.9	713.6	0.135	14.5	105.6	0.89	55.7	89.61	67.9
	Ужин 2					23.80%							
№ 386/2	Снежок	200	5.4	5	21.6	158	0.08	1.4	40	0	240	180	28
	Итого	200	5.4	5	21.6	158	0.08	1.4	40	0	240	180	28
						5.20%							
	Всего за день		120.42	121.4	399.9	3409.7	2.025	108.35	9520.72	9.16	1074.2	1704.21	310.5

113.80%

Fe
2.8
0
0.13
2.93
0.22
0.22
1
5.7
1.2
0.8
0
8.7
0.2
0.7
0.9
1.08
1.7
0.9
3.68
0.2
0.2
16.63

|

|

День: вторник. Неделя вторая. 12 лет и старше. Сезон: весна-лето

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 182/1	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	210	6.8	11.5	40	291	0.1	0	0	2.7	60	185	30	1
№ 300	Чай сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	0	0	0	0	8	0	0.03
№ 1	Бутерброд с маслом	30	2.6	8.8	14.3	147	0.03	0	100	0.2	22	77	5	1
№ 209	Яйцо вареное	55	6.6	6	0.3	81	0.03	0	100	0.2	22	77	5	1
	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47								
	Итого	595	16.6	26.6	74	602	0.16	0	200	3.1	104	347	40	3.03
	Завтрак 2					20.10%								
	слойка с черникой	75	3.75	12.4	27.7	240								
№ 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	275	3.91	12.4	56.7	356.6	0.01	4	0	0.08	6.4	4.4	3.6	0.9
	Обед					12%								
№ 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	189	6.48	7.56	44	224	0.07	0	0	0.09	12	43.2	10.8	1.08
№ 22	Салат свекла, чеснок	100	1.4	10.08	9.22	133.28	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"	120	8.1	1	54.8	267	0.43	18						
	Итого	949	31.98	33.64	155.92	1001.08	1.2	85.3	6510.12	4.61	161.5	585.9	84.6	8.65
	Полдник					33.45%								
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22.4	96	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 219	Сырники из творога	100/30	18.8	15	12.8	262	0.08	0.3	10	1	132	198	30	0.6
	Итого	330	18.8	15	35.2	358	0.08	0.3	10	1	132	198	30	0.6
	Ужин					11.90%								
№ 246	Картофельное пюре	185	3.6	7.8	30	205	0.18	6.6	5.4	0.18	48.6	100.8	36	1.2
№ 81	Рыба запеченная в омлете	120	17.7	7	3.6	148	0.08	0.65	0	0.96	55.97	357	36.87	1.33
№ 20/1	Огурец консервированный	100	1.28	0.16	2.72	20.8	0.032	8	0	0	36.8	22.4	38.4	0.48
№ 300	Чай сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	0	0	0	0	8	0	0.03
№1/2	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.4	241								
	Итого	645	30.38	15.76	94.82	650.8	0.292	15.25	5.4	1.14	141.37	488.2	111.27	3.04
	Ужин 2					21.75%								
№ 386	Кефир	200	5.7	5	8	106	0.07	1.35	36	0	216	162	25.2	0.18
	Итого	200	5.7	5	8	106								
						3.54%								
	Всего за день		107.37	108.4	424.64	2717.88	1.742	104.85	6725.52	9.93	545.27	1623.5	269.47	16.22

102.64%

День: среда. Неделя вторая. 12 лет и старш Сезон: весна-лето

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 181	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	210	4.5	8.4	25	194	0	0.53	0	0.9	115	102	17.1	0.4
№ 300	Чай сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	0	0	0	0	8	0	0.03
№ 3	Бутерброд с сыром	5/15/30	6.5	8.7	14.2	161	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 338	Банан	200	3	0	47.2	200	0.04	13.3	160	0.5	10.6	37.3	56	0.06
	Итого	660	14.2	17.1	95.5	591	0.04	13.83	160	1.4	125.6	147.3	73.1	0.49
	Завтрак 2					19.75%								
	Печенье	30	2.2	2.9	22.3	125	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	230	8	7.9	31.9	233	0.09	2.6	21.5	0.5	244.5	193.5	31	0.5
	Обед					7.78%								
№ 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-2	Котлеты из курицы	100	19.2	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
№ 20/1	Огурец консервированный	120	1.54	0.19	3.26	24.96	0.038	8	0	0	36.8	22.4	38.4	0.48
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19.4	75	0.3	20	0.12	2.34	0	0	0	0
№14	масло порциями	20	0.2	14.4	0.2	130	0	0	40	0.1	2	3	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8.1	1	54.8	267	0.43	18						
	Итого	1060	35.78	28.69	136.46	952.06	0.954	89.16	2125.12	7.98	267.4	511.4	174	4.28
	Полдник					31.82%								
	конфеты шоколадные	30	1.2	7.9	17.8	147.00	0.01	0	0	0.04	8	29	30	0.9
	слойка с яблоком	85	5.1	18.7	48.4	382.00								
№ 389	Сок груша в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	315	6.3	26.6	90.2	625.00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ужин					20.80%								
№ 369	Рыба отварная с соусом по-польски	120	19.7	13.2	1.5	125	0.16	1.35	0	0	25.44	0	27.69	0.77
№ 128	Картофельное пюре	185	3.6	7.8	30	205	18	6.6	5.4	0.42	0.18	48.6	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
№ 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	24.4	118								
	Итого	655	28.86	27.5	94.9	540.6	18.05	84.7	11.2	0.8	26.88	83.4	51.4	2.51
	Ужин 2					18.06%								
№ 386/2	Снежок	200	5.4	5	21.6	158	0.03	0.54	36	0	223	165	25.2	0.18
	Итого	200	5.4	5	21.6	158	0.03	0.54	36	0	223	165	25.2	0.18
						5.20%								
	Всего за день		98.54	112.79	470.56	3099.66	19.164	190.83	2353.82	10.68	887.38	1100.6	354.7	7.96

103.41%

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

Сезон: весна-лето

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 54-1о-2	Омлет натуральный	200	16.9	25.9	4.2	316.3	0.08	0.4	262.4	0.65	144	338	22	2.1
№ 54-3гн-2	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.12	0	0	0	0	0	0
№6	Бутерброд с колбасой	50	5.7	9.4	14.2	164								
№ 338	Груша	150	0.6	0	17.1	70.5	0.03	7.5	15	0.6	28.5	24	18	0.15
Итого		600	23.5	35.3	42.2	578.7	0.11	9.02	277.4	1.25	172.5	362	40	2.25
Завтрак 2						19.34%								
слойка с малиной		85	5.1	18.7	50.1	389								
№ 385	Молоко в индивид упаковке	200	6.6	3.3	10.6	100	0.04	1.3	22.2	0	266.6	200	31	0.22
Итого		285	11.7	22	60.7	489								
Обед						16.30%								
№ 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 птицы, кролика или субпр	250	26.2	8.8	21.9	271.6	0.17	14.1	25	2.3	40	241	117	2.7
№ 45/1	Салат из белокач. капусты с кукурузой консервированной	100	2.2	7	8.5	111	0.04	44.51	20	0.16	52	47.6	20.99	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
№14	масло порциями	20	0.2	14.4	0.2	130	0	0	40	0.1	2	3	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8.1	1	54.8	267	0.43	18			0.43	0.18	3.58	0.04
Итого		990	52.58	36.1	115.2	1006.9	0.73	79.24	115	3	158.63	493.18	165.57	4.24
Полдник						33.65%								
№ 54-4хн-2	Компот/изюм	200	0.4	0.1	18.4	75.8	0.02	0	0.72	1.1	14	22	7	0.5
№ 401	Оладьи/ сгущ мол	170	12.8	13.1	76.3	474	0.15	0	20	2.4	23	125	33	1.3
Итого		370	13.2	13.2	94.7	549.8	0.17	0	20.72	3.5	37	147	40	1.8
Ужин						18.30%								
№ 246	Гуляш из говядины	100	15.1	6.4	3.3	131	0.03	0.7	0	0.5	17.6	85	15.2	0.6
№ 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	100	1.9	1.1	5.3	31	0.02	16	0	0.1	28	37	13.5	0.75
№ 247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.4	0	29	116	0.015	0.8	0.012	0.075	0	0	0	0
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.4	118								
Итого		615	26.7	18.35	110.6	702	0.115	17.5	0.012	0.925	50.8	219.5	61.2	2
Ужин 2						23.5%								
№ 386/1	йогурт	180	5.2	4.5	7.38	95.4								
Итого		180	5.2	4.5	7.38	95.4								
Итого						3.5%								
Всего за день			132.88	129.45	430.78		1.125	105.76	413.132	8.675	418.93	1221.68	306.77	10.29

3421.8 114.59%

День: пятница. Неделя вторая. 12лет и старше. Сезон: весна-лето

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 223	Запеканка из творога	150/30	30.6	12.6	49.5	435	0.08	0.5	20	0.9	170	275	23.3	0.5
№300	Чай с сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	0	0	0	5.8	0	6.6	0.42
№338	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.04	15	45	0.3	24	16.5	13.5	0.3
№ 1	Бутерброд с сыром	5/15/30	6.5	8.7	14.2	161								
	Итого	580	37.9	21.9	87.5	702.5	0.12	15.5	65	1.2	199.8	291.5	43.4	1.22
	Завтрак 2					23.40%								
№ 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
	Обед					4%								
№ 82	Борщ с о св капустой, картофеле и сметаной	300	2.07	5.85	17.61	131.4	0.06	12.9	1320	0.9	69.6	240	30	1.3
№ 54-5м-2	Котлеты из курицы	100	19.2	4.4	13.4	169.3	0.099	0.44	11	2.9	70.4	189.2	35.2	1.3
№ 171	Греча рассыпчатая	190	7.9	12.5	59	381	0.33	0	0	0.61	15.8	235.2	158	5.2
№ 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 "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	1010	38.07	29.75	167.61	1094.7	1.249	55.44	1361.12	6.85	190.8	710.4	236.2	8.3
	Полдник					36.50%								
	слойка с черникой	75	3.75	12.4	27.7	240								
№ 389	Сок мультифрукт в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	275	3.75	12.4	51.7	336	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ужин					11.20%								
№ 234	Котлеты рыбные	120	11.7	10.2	11.8	186.6	0.13	0.6	16.3	4.2	105.6	283.7	52.8	1.8
№ 128	Картофельное пюре	185	3.6	7.8	30	205	0.18	6.6	5.4	0.18	48.6	100.8	36	1.2
№ 77	Салат из свеклы с чесноком	100	1.4	10.08	9.22	133.28	0.07	7.25	25	1.3	42	142	47	1.1
№54-3гн-2	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.12	0	0	2.73	0	0.73	0.06
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.4	118								
	Итого	630	20.8	28.48	82.12	670.78	0.38	15.57	46.7	5.68	198.93	526.5	136.53	4.16
	Ужин 2					22.4%								
№ 386	Кефир	200	5.7	5	5	106								
	Итого	200	5.7	5	5	106								
	Всего за день					3.54%								
	Всего за день		110.25	75.68	311.5	3017.98	1.459	87.19	1285.62	10.85	747.7	1349.5	263.8	10.02

101.04%

День: суббота. Неделя вторая. 12 лет и старше. Сезон: весна-лето

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	210	7.4	12.6	35.1	288	0.2	0	0	2	34.5	140	52.5	0.17
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молок	200	3.46	3.5	25.9	149	0.02	0.2	0	0	36	48	0	0
№6	Бутерброд с колбасой	20/30	5.7	9.4	14.2	164								
	Итого	460	16.56	25.5	75.2	601	0.22	0.2	0	2	70.5	188	52.5	0.17
Завтрак 2						20.09%								
№ 385	Молоко в индивид упаковке	200	6.6	3.3	10.6	100	0.01	4	0	0.08	6.4	4.4	3.6	0.9
	Итого	200	6.6	3.3	10.6	100	0.01	4	0	0.08	6.4	4.4	3.6	0.9
Обед						3.34%								
№ 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	25	0.8
№ 279	Гуляш из оленины	100	10.9	12.75	11.2	203.4	0.03	1.81	95.8	1.04	153.6	102.5	15.5	10
№ 171	Греча рассыпчатая	190	7.9	12.5	59	381	0.33	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	266	0.43	18						
	Итого	950	30.22	34.76	166.8	1104.5	1.38	72.81	1412.92	65.41	270	602.8	221	16.8
Полдник						36.92%								
№389	Сок в инд. Упаковке персик	200	0	0	24	96								
	слойка с яблоком	85	5.1	18.7	48.4	382								
№338	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	60	0.4	32	22	18	4.4
	Итого	485	5.9	0.8	92	572	0.06	20	60	0.4	32	22	18	4.4
Ужин						19.11%								
№ 54-11р-2	Рыба тушенная в томате с овощами	100	13	7.4	6.2	147	0.08	0.8	30	2	38	180	24	1.9
№128	Картофельное пюре	185	3.6	7.8	30	205	18	6.6	5.4	0.42	0.18	48.6	36	1.2
№ 22	Салат свекла, чеснок	100	1.4	10.08	9.22	133.28	0.02	10	10	0.1	37	43	22	1.4
№300	Чай сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	0	0	0	0.26	8	0	0.03
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.6	178.5								
	Итого	660	23.9	25.88	91.12	699.78	18.1	17.4	45.4	2.52	75.44	279.6	82	4.53
Ужин 2						23.38%								
№ 386/2	Снежок	200	5.4	5	21.6	158	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
	Итого	200	5.4	5	21.6	158	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
Всего за день			88.58	95.24	457.32	3235.28	19.85	115.81	1558.32	70.41	694.34	1276.8	405.1	27

108.04%

День: воскресенье. Неделя вторая. 12 лет и старше. Сезон: весна-лето

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 54-1о-2	Омлет натуральный	200	16.9	25.9	4.2	316.3	0.08	0.4	262.4	0.65	144	338	22	2.1
№54-22гн	Какао со сгущ молоком	200	3.5	3.3	22.3	133.4	0.02	0.15	10.79	0.13	107	95.2	26	0.9
№3	Бутерброд с сыром	5/15/30	6.5	8.7	14.2	161								
№ 338	Груша	100	0.4	0.6	20.6	94	0.04	10	20	0.8	38	32	24	0.2
	Итого	550.00	27.3	38.5	61.3	704.7	0.14	10.55	293.19	1.58	289	465.2	72	3.2
Завтрак 2														
	слойка с малиной	85	5.1	18.7	50.1	389								
№54-1хн-2	Компот из с/фруктов	200	0.5	0	19.8	81	0.03	0.03	0	0.2	22.2	15.4	6	0.2
	Итого	285	5.6	18.7	69.9	470	0.03	0.03	0	0.2	22.2	15.4	6	0.2
Обед														
						15.70%								
№ 83	Борщ с картофелем / сметаной	300	2.46	6	23.58	158	0.09	10.8	1230	1	54.9	234	43	0.8
№ 234	Котлеты рыбные	120	11.7	10.2	11.8	186.6	0.13	0.6	16.3	4.2	105,6283,7	52.8	1.8	1.4
№ 143	Рагу из овощей	200	2.9	12.8	34	268	0.1	16	4240	2.4	76	130	54	1.6
№21/1	Зеленый горошек	100	2.6	0.16	5.5	12	0.06	5	150	0.1	10	31	10	0.4
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	80	5	20	0.12	2.34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8.1	1	54.8	267	0.43	18						
	Итого	1040	27.76	30.16	148.68	971.6	5.81	70.4	5636.42	10.04	140.9	447.8	108.8	4.2
Полдник														
						32.47%								
№ 219	Сырники из творога	100/30	18.8	15	12.8	262	0.08	0.3	10	1	132	198	30	0.6
№ 389	Сок груша в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	330	18.8	15	36.8	358	0.08	0.3	10	1	132	198	30	0.6
Ужин														
						11.97%								
№ 16/1	Сосиски (порциями)	80	8.8	19.1	0	208	0.15	0	0	0.3	28	127.2	16	1.4
№203	макароны отварные	189	6.48	7.56	44	224	0.07	0	0	0.09	12	43.2	10.8	1.08
№ 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
№ 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	25	1.9	0.2	12.2	59	0.3	19.7	30.025	1.04	85	203.4	40.8	3.28
	Итого	594	20.04	30.96	88.82	666.19								
Ужин 2														
						22.20%								
№ 386/1	Йогурт	200	5.7	5	8.2	106								
	Итого	200	5.7	5	8.2	106								
						3.54%								
	Всего за день		105.2	138.32	413.7	3276.49	6.36	100.98	5969.635	13.86	669.1	1329.8	257.6	11.48

109.43%

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%	