

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: 7-11 лет

Составитель: зав. складом Ясько М. А.

День: понедельник. Неделя первая.

7-11 лет.

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.	200/10	6.1	11.3	33.5	260	0.07	0	0	2.4	26.4	39.6	11	0.44
№ 300	Чай сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	0	0	0	0.26	8	0	0.03
№ 1	Бутерброд с маслом	40	2.6	8.8	14.3	124	147	0.007	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	554	147.1	0.007	100	2.6	48.66	124.6	16	1.47
						21.4%								
Завтрак 2														
		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
						19.20%								
Обед														
№ 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
№ 258	Мясо духовое	240	24	24.2	21.6	407	0.13	3.01	0	0.5	29.73	184	56.22	4.36
№ 22	Салат свекла, чеснок	60	0.84	6.04	5.5	79.9	0.012	6	6	0.06	22.2	25.8	13.2	0.84
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	80	5	20	0.12	2.34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	100	6.6	0.9	46	222.5	0.4	18						
Итого		850	34.04	33.84	116.3	921.9	5.672	59.01	1106.12	3.7	86.93	414.8	107.42	6.4
						35.60%								
№ 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/ сгуш мол	80/20	7.5	7	41.5	262	0.15	0	20	2.4	23	125	33	1.3
Итого		300	7.9	7.1	59.9	337.8	0.17	0.8	20	3.5	55	154.2	54	1.9
						13.1%								
Ужин														
№ 171	Рис отварной	150	3.75	6	37.8	226	0.03	0	0	0.5	31.7	164.5	48.4	0.75
№369	Рыба отварная с соусом польским	90	14.8	9.9	1.1	94	0.12	1.02	0	0	19.08	0	20.77	0.58
№ 45	Салат из белокачаной капусты.	80	1.12	3.68	8.24	70.4	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		570	23.77	19.98	78.54	538.8	0.19	19.12	60	0.9	112.78	227.5	90.17	2.93
						20.80%								
Ужин 2														
№ 386/1	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	106	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
						6.10%								
Всего за день			92.68	111.03	422.48	2957.1	153.222	84.337	1326.12	10.78	549.77	1105.5	299.19	13.8

116.19%

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

Сезон: весна-лето

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 223	Запеканка из творога	150/20	27.7	20.3	35.5	438	0.09	0.56	20	0.9	283.83	183.3	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	100	0.4	0.4	9.8	44	0.26	6.5	13	0.5	24.7	20.8	15.6	0.13
	Итого	520	34.9	29.4	66.2	670.9	0.35	8.18	33	1.4	311.26	204.1	57.49	1.19
						25.95%								
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					7.60%								
№ 102	Суп картоф. с бобовыми	250	5	5.3	23.8	131	0.12	0.8	676	0.8	65.6	262.4	38.4	1.76
№ 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	150	3.2	7	26.6	182	0.22	0	0	0.42	10.6	157.6	106	3.3
№ 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
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	100	6.8	0.88	45.8	224.4	0.88	36						
	масло порционно	10	0.1	7.2	0.1	65	0	0	40	0.1	2	3	0	0
	Итого	910	29.5	30.38	130.1	892.4	1.83	66	803.12	5.79	138.7	603.8	191	50.06
	Полдник					34.50%								
	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%								
№ 171	Греча рассыпчатая	150/10	6.7	10.6	49.8	321	0.28	0	0	0.52	13.2	196	132	4.4
№ 288	Фрикадельки в соусе	105	8.1	11.1	7.9	164	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	0.04	74.4	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	585	18.16	25.56	95.7	685.6	0.5	79.93	10.3	1.17	96.2	325.8	179.8	6.01
						26.50%								
	Ужин 2													
№ 386/1	Йогурт	200	5.7	5	8.2	106								
	Итого	200	5.7	5	8.2	106								
						4.10%								
	Всего за день		100.96	115.01	383	3049.9	2.8	164.71	1266.42	9.16	802.16	1353.7	468.29	58.66

117.85%

День: среда. Неделя первая. 7-11 лет. Сезон: весна-лето

№ 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 со маслом	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	16.4	86	0.02	0.6	0	0	66	50	12	0.8
№209	Яйцо вареное	55	6.6	6	0.3	81	0.03	0	100	2	22	77	5	1
№ 2	Бутерброд с маслом	30	2.6	8.8	14.3	147	0.007	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	495	19.46	29.8	71	605	0.157	0.6	100	4.7	148	312	47	2.8
Завтрак 2						23.40%								
	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						7.30%								
№ 104	Суп карт смясн фрикадельк	250	9.5	6.6	23.3	191	0.14	12.3	1100	0.97	45.5	269.4	48.8	1.7
№ 54-4хн-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	150	3.1	4	20.1	128.85	0.06	34	620	2	116	80	40	1.6
№ 20/1	Огурец консервированный	100	1.28	0.16	2.72	20.8	0.016	4	0	0	18.4	11.2	19.2	0.24
№ 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			0.43	0.18	3.58	0.04
	груша	200	0.8	0.6	20.6	94	0.04	10	20	0.8	38	32	24	0.2
	Итого	1120	42.38	16.86	153.32	946.75	0.786	78.86	1760	5.67	278.33	537.58	201.98	5.58
Полдник						36.60%								
№ 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						12.99%								
№ 234	Котлеты рыбные	90	8.8	7.7	8.6	140	0.1	0.45	12.3	3.2	79.2	212.8	39.6	1.4
№128	Картофельное пюре	155	3	6.5	25	171	0.15	5.5	4.5	0.15	40.5	84	30	1
№ 20/2	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	12	8	6	0.8
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.2	59								
	Итого	570	14.7	20.4	58.3	477	0.28	10.05	46.8	3.45	166.7	350.8	88.6	3.7
Ужин 2						21.55%								
№ 386	Кефир	200	5.7	5	8	106								
	Итого	200	5.7	5	8	106								
						4.10%								
Всего за день			93.25	91.26	366.72	2661.75	1.323	92.11	1929.8	14.82	842.03	1407.38	371.58	12.88

105.94%

День: четверг. Неделя первая. 7-11 лет. 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 с маслом	150/10	4.8	9.9	28.5	223	0.12	0	0	1.3	18	108	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		510	12.2	19.3	75.4	523	0.16	13.3	160	1.8	40.6	153.3	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														
						19.30%								
№ 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-2	Плов из птицы или кролика	250	34	10.1	41.5	393.4	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	80	0.3	20	0.12	2.34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	100	6.6	0.9	46	222.5	0.43	18						
Итого		900	54.9	21.2	120.1	899.1	0.92	59.9	101.12	3.94	127.1	539	108.3	4.29
Полдник														
						34.70%								
№ 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														
						13.80%								
№ 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 белокоч. капусты с кукурузой консервированной	60	1.3	4.2	5.1	66	0.02	26.71	10	0.08	31.2	23.3	12.59	0.42
№ 630	Чай сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	0	0	0	12	8	6	0.8
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.2	59	0							
Итого		500	30.9	35.9	52.65	661	0.17	41.21	30	0.48	70.2	177.3	56.59	2.82
Ужин 2														
						25%								
№ 386/2	Снежок	200	5.4	5	21.6	158	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
Итого			5.4	5	21.6	158	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
						6.1%								
Всего за день			127.46	115.1	383.95	3097.7	1.25	120.11	341.12	7.3	616.3	1252	361.99	12.07

119.10%

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

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	150/10	5.5	9.60	26.7	219	0.12	0	0	1.2	27.1	84	31.5	0.1
№ 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
№ 3	Бутерброд с сыром.	5/15/30	6.5	8.7	14.2	161	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 338	Груша	200	0.8	0.6	20.6	94	0.04	10	20	0.8	38	32	24	0.2
	Итого	550	12.3	18.3	47.6	501.9	0.16	11.12	20	2	67.83	116	56.23	0.36
Завтрак 2														
						19.40%								
№ 1/4	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							
Обед														
						7.30%								
№ 88	Щи из свеж капусты с картоф и сметаной	250	1.6	4.9	11.5	96.7	0.06	20.5	1050	0.8	65	185	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	150	2.16	9.6	26.6	201	0.04	12	3180	1.8	57	97.5	40.5	1.2
№ 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"	100	6.6	0.9	46	222.5	0.2	9						
	Итого	920	20.94	34.2	120.4	880.1	0.39	45.63	4280	3.8	194.39	423.9	104.81	3.58
Полдник														
						34.00%								
	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														
						18.60%								
№ 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	150/10	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	0.23	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	25	1.9	0.2	12.2	59								
	Итого	545	27.1	14.96	100.78	640.29	0.37	7.19	54.225	2.25	62	227.4	99	2.25
Ужин 2														
						24.70%								
№ 386/1	Йогурт	200	5.7	5	8.2	106	0.054	1.44	0	36	0	212.4	28.8	0.18
	Итого		5.7	5	8.2	106								
						4.10%								
	Всего за день		79.4	97.96	373.48	2800.29	0.96	71.94	4754.225	8.85	340.22	807.3	260.04	7.39

108.10%

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

Сезон: весна-лето

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 223	Запеканка из творога	150/30	30.6	12.6	49.5	435	0.09	0.56	20	0.9	283.3	183.3	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	0	0	0	5.8	0	6.6	0.42
№ 338	Яблоко	150	0.8	0.8	19.6	70.5	0.06	20	60	0.4	32	22	18	4.4
	Итого	560	34.2	22.2	92.5	688.5	0.15	20.56	80	1.3	333.1	213.3	71.76	6.62
	Завтрак 2					26.60%								
	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					12.40%								
№ 82	Борщ с о св капустой, картофеле и сметаной	300	2.07	5.85	17.61	131.4	0.06	10.8	1100	0.8	58	200	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	0.05	0	0	0.06	8	28.8	7.2	0.7
№ 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"	100	6.6	0.9	46	222.5	0.9							
	Итого	989	27.15	33.16	144.71	948.3	1.51	56.4	1130.5	38.7	265	307.6	51.2	2.8
	Полдник					36.60%								
№ 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					13.07%								
№ 90	Рыба запеченная с картофелем	240	19.1	14.5	19.9	291	0.09	0.04	20	0.9	32.55	80	8.87	0.94
№ 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	25	1.9	0.2	12.2	59								
	Итого	565	22.76	20.8	71.1	567.6	0.14	78.44	25.8	1.28	59.25	114.8	24.27	2.25
	Ужин 2					21.95%								
№ 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								
						4%								
	Всего за день		106.06	103.76	412.91		1.84	156.7	1258.5	41.28	923.95	835.7	178.23	11.89

ккал 2969.4 114.22%

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

Сезон: весна-лето

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg
	Завтрак												
№54-1о-20	Омлет натуральный	150	12.7	19.2	3.2	237	0.07	0.3	275	0.55	108	202	17
№ 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	20/30	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	600	20.5	29	40.3	514.9	0.33	7.92	288	1.05	132.7	222.8	32.6
	Завтрак 2					19.80%							
	слойка с яблоком	85	5.1	18.7	48.4	382.00							
№ 385	Молоко в индивид 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					18.60%							
№ 96	Рассольник Ленинград со сметано	250	2.1	5.1	20.5	136	0.08	11.8	1025	0.8	45	193	33
№ 282	Оладьи из печени/соус	100/10	17.6	24.2	6.4	314	0.27	8.1	7770	1.9	14	274	20
№ 128	Пюре картофельное	150/5	3	6.5	25	171	0.15	5.5	4.5	0.15	40.5	84	30
№ 45	Салат из белокачаной капусты.	100	1.4	4.6	10.3	88	0.02	26.71	10	0.08	31.2	23.3	12.59
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19.4	75	0.3	20	0.12	2.34	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	60	4.05	0.5	27.4	133	0.43	18					
	Итого	845	28.15	40.9	109	917	1.25	90.11	8809.62	5.27	130.7	574.3	95.59
	Полдник					35.49%							
№ 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	75/15	15.3	6.3	24.7	217	0.04	0.24	170	275	0	0	0
	Итого	200	15.38	6.3	46.5	1834	0.07	0.27	170	275.2	22.2	15.4	6
	Ужин					11.79%							
№ 203	Макароны отварные	150/10	5.7	6.28	36.4	176.4	0.06	0	0	0.08	10	36	9
№94	Бефстроганов из говядины	100	16.2	15.1	2.1	210							
№ 53	Салат свекла, зел гор.	60	1.08	3.6	6.36	62.4	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	385	25.04	25.18	86.06	624.4	0.125	14.5	105.6	0.88	53.7	82.41	66.1
	Ужин 2					24.10%							
№ 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
						6.00%							
	Всего за день		106.17	103.2	362.46	4530.3	1.895	115.5	9435.42	282.4	845.9	1274.91	259.29

115.78%

Fe
2.1
0
0.13
2.23
0.22
0.22
1
5.7
1
0.42
0
8.12
0.2
0
0.2
0.9
1.7
0.9
3.5
0.2
0.2
14.47

	100
	102.4
	101.1
	97.2
	100.5
	102.6
	102
	705.8
	100.8286

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

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	160	6.1	10.4	30.4	221	0.08	0	0	2.2	48	148	24	0.8
№ 300	Чай сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	0	0	0	0.26	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	150	0.6	0.45	15.4	70.5								
	Итого	635	16.1	25.65	69.5	555.5	0.14	0	200	2.6	92.26	310	34	2.83
	Завтрак 2					21.49%								
	слойка с черникой	75	3.75	12.4	27.7	240.0								
№ 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					14%								
№ 98	Суп крестьянский с крупой	250	2.1	4.9	16.6	119	0.16	20.5	1050	0.9	68.8	217.3	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	150/7	5.7	6.2	36.4	176.4	0.06	0	0	0.08	10	36	9	0.9
№ 22	Салат свекла, чеснок	100	1.4	10.08	9.22	133.28	0.012	6	6	0.06	22.2	25.8	13.2	0.84
№	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	977	30.8	31.38	145.02	929.68	1.152	77.2	6296.12	4.38	131	518.1	74	7.91
	Полдник					35.90%								
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22.4	96	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 219	Сырники из творога	120/20	22.3	4.3	21.8	219.2	0.08	0.3	10	1	132	198	30	0.6
	Итого	315	22.3	4.3	44.2	315.2	0.08	0.3	10	1	132	198	30	0.6
	Ужин					12.20%								
№ 246	Картофельное пюре	150/5	3	6.5	25	171	0.15	5.5	4.5	0.15	40.5	84	30	1
№ 81	Рыба запеченная в омлете	90	13.3	5.2	2.7	111	0.51	0	0	0.96	24	357	240	7.68
№ 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
№ 376	Чай сахаром	200	0.2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0.8
№1/2	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.4	241								
	Итого	695	25.38	12.66	93.82	599.8	0.692	13.5	4.5	1.11	113.3	471.4	314.4	9.96
	Ужин 2					23.20%								
№ 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								
						4.10%								
	Всего за день		104.19	91.39	417.24	2506.18	2.074	95	6510.62	9.17	474.96	1501.9	456	22.2

110.69%

День: среда. Неделя вторая. 7-11 лет.

Сезон: весна-лето

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4.5	8.4	25.1	195	0.06	0	0	1.65	18	29	7.5	0.3
№ 300	Чай сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	0	0	0	12	8	6	0.8
№ 1	Бутерброд с сыром	5/15/30	6.5	8.7	14.2	161	0.007							
№ 338	Банан	100	1.5	0	23.6	100	0.04	13.3	160	0.5	10.6	37.3	56	0.06
Итого		500	12.7	17.1	72	492	0.107	13.3	160	2.15	40.6	74.3	69.5	1.16
Завтрак 2														
						19.03%								
	Печенье	15	1.1	1.5	11.5	31.3	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		215	6.9	6.5	21.1	139.3	0.09	2.6	21.5	0.5	244.5	193.5	31	0.5
Обед														
						5.39%								
№ 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-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	150	4	6.6	4.8	150	0.06	34	620	2	116	80	40	1.6
№ 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
№	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						
	масло порциями	20	0.2	14.4	0.2	130	0	0	40	0.1	2	3	0	0
Итого		940	34.98	29.36	110.82	907.1	0.922	80.56	1755.12	7.24	231.8	447.4	159.4	3.78
Полдник														
						35.09%								
№ 389	Сок груша в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	слойка с яблоком	85	5.1	18.7	48.4	382								
	конфеты шоколадные	30	1.2	7.9	41.8	147	0.01	0	0	0.04	8	29	30	0.9
Итого		315	6.3	26.6	114.2	625	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин														
						24.00%								
№ 369	Рыба отварная с соусом по-польски	90	14.8	9.9	1.1	94	0.12	1.02	0	0	19.08	0	20.77	0.58
№ 128	Картофельное пюре	150	3.2	7	26.6	182	0.22	0	0	0.42	10.6	157.6	106	3.3
№ 49	Салат витаминный (вар 2)	100	1.5	0.074	5.79	31.29	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	50	3.8	0.4	24.4	118								
Итого		590	23.46	17.374	86.89	541.89	0.27	78.4	5.8	0.8	37.3	192.4	121.4	4.61
Ужин 2														
						20.90%								
№ 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
						6.10%								
Всего за день			89.74	101.934	426.61	2863.29	1.469	176.26	1982.42	10.69	794.2	1087.6	409.3	10.25

110.51%

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

Сезон: весна-лето

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 210	Омлет натуральный	150	12.7	19.2	3.2	237	0.07	0.3	275	0.55	108	202	17	2.1
№ 54-Згн-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	0.45	15.45	70.5	0.03	7.5	15	0.6	28.5	24	18	0.15
	Итого	550	19.3	29.05	39.55	499.4	0.1	8.92	290	1.15	136.5	226	35	2.25
Завтрак 2						19.31%								
№ 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
	Слойка с малиной	85	5.1	18.7	50.1	389								
	Итого	285	11.7	22	60.7	489								
Обед						18.90%								
№ 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
№ 289	Рагу из птицы, кролика или субпр	250	15	20	21.2	327.5	0.15	11.5	25	2.3	47.5	200	52.5	2.3
№ 45/1	Салат из белокач. капусты с кукурузой консервированной	100	2.2	7	8.5	111	0.04	26.71	10	0.08	31.2	23.3	12.59	0.42
№ 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"	60	4.05	0.5	27.4	133	0.43	18						
	масло порциями	20	0.2	14.4	0.2	130	0	0	40	0.1	2	3	0	0
	Итого	880	34.73	46	85.8	905.6	0.7	58.44	100	2.88	137.9	396.7	86.09	3.42
Полдник						35.03%								
№ 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	100/28	6.5	6.6	31.6	213	0.15	0	20	2.4	23	125	33	1.3
	Итого	328	6.9	6.7	50	288.8	0.17	0	20.72	3.5	37	147	40	1.8
Ужин						11.10%								
№ 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	160	3.8	8.8	41	258	0.04	0	0	0.25	4.4	82.5	27.5	0.55
№ 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	25	1.9	0.2	12.2	59								
	Итого	575	24.1	16.5	90.8	595	0.105	17.5	0.012	0.925	50	204.5	56.2	1.9
Ужин 2						23%								
№ 386/1	йогурт	200	5.7	5	8.2	106								
	Итого	200	5.7	5	8.2	106								
Всего за день			102.43	125.25	335.05	2883.8	1.075	84.86	410.732	8.455	361.4	974.2	217.29	9.37

2883.8 110.95%

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

Сезон: весна-лето

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 223	Запеканка из творога	180	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
№ 1	Бутерброд с сыром	5/15/30	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	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					21.17%								

№ 385	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	0.08	2.6	20	0	240	180	28	0.2
		930	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	250	2.5	2.8	13.6	90	0.05	10.8	1100	0.8	58	200	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	160	6.7	10.6	49.8	321	0.28	0	0	0.52	13.2	196	132	4.4
№ 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	920	37.3	24.8	154.4	993.3	1.189	53.34	1141.12	6.66	176.6	631.2	210.2	7.5
	Полдник					38.40%								
№ 389	Сок мультифрукт в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	слойка с черникой	75	3.75	12.4	27.7	240	0.007	0	0.75	0.22	4.5	10.5	3	3
	Итого	275	3.75	12.4	51.7	336	0.007	0	0.75	0.22	4.5	10.5	3	3
	Ужин					13.00%								
№ 34	Котлеты рыбные	90	8.8	7.7	8.6	140	0.1	0.45	12.3	3.2	79.2	212.8	39.6	1.4
№ 128	Картофельное пюре	155	3	6.5	25	171	0.05	0	0	0.06	8	28.8	7.2	0.7
№ 77	Салат из свеклы с чесноком	100	1.4	10.8	9.22	133.28	0.07	7.25	25	1.3	42	142	47	1.1
№686	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.2	0	0	16	8	6	0.8
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.2	59								
	Итого	545	15.3	25.2	64.32	541.28	0.22	9.9	37.3	4.56	145.2	391.6	99.8	4
	Ужин 2					21%								
№ 386	Кефир	200	5.7	5	8	106								
	Итого	200	5.7	5	8	106								
						4.10%								
	Всего за день		110.25	75.68	311.5	2787.08	1.459	87.19	1285.62	10.85	747.7	1349.5	263.8	10.02

101.57%

|

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

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	160	5.5	9.6	26.7	219	0.12	0	0	1.2	27.1	84	31.5	0.1
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молоко	200	3.46	3.5	25.9	149	0.02	0.2	0	0	36	48	0	0
№6	Бутерброд с колбасой	50	5.7	9.4	14.2	164								
	Итого	410	14.66	22.5	66.8	532	0.14	0.2	0	1.2	63.1	132	31.5	0.1
Завтрак 2						20.55%								
№ 385	Молоко в индивиду 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						3.86%								
№ 88	Щи из свеж капусты с картоф и сметаной	250	2.3	2.8	6.3	60	0.05	20.5	1050	0.8	65	185	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	160	6.7	10.6	49.8	321	0.28	0	0	0.52	13.2	19.6	132	4.4
№ 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"	60	4.05	0.5	27.4	133	0.86	36						
	Итого	870	25.35	29.25	122.7	855.4	1.75	86.71	1202.92	4.83	254.4	350.2	195	16
Полдник						36.40%								
№389	Сок в инд. Упаковке персик	200	0	0	24	96								
	слойка с яблоком	85	5.1	18.7	48.4	382	0.007	0	75	0.22	4.5	10.5	3	3
	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	60	0.4	32	22	18	4.4
	Итого	430	5.9	19.5	92	572	0.067	20	135	0.62	36.5	32.5	21	7.4
Ужин						22.00%								
№ 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	150	3.2	7	26.6	182	0.22	0	0	0.42	10.6	157.6	106	3.3
№ 22	Салат свекла, чеснок	60	0.84	6.04	5.5	79.9	0.012	6	6	0.06	22.2	25.8	13.2	0.84
№ 630	Чай сахаром	200	0.2	0	9.1	36	0	0	0	0	0.26	8	0	0.03
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.2	59								
	Итого	535	19.14	20.64	59.6	503.9	0.312	6.8	36	2.48	71.06	371.4	143.2	6.07
Ужин 2						19.50%								
№ 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			77.05	100.19	373.3	2721.3	2.359	119.11	1413.92	9.21	671.46	1070.5	422.3	30.67

108.41%

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

Сезон: весна-лето

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 54-10-о	Омлет натуральный	150	12.7	19.2	3.2	237	0.07	0.3	275	0.55	108	202	17	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	0.3	10.3	47	0.04	10	20	0.8	38	32	24	0.2
	Итого	600.00	23.1	31.5	50	578.4	0.13	10.45	305.79	1.48	253	329.2	67	3.2
	Завтрак 2					22.30%								
	Слойка с малиной	85	5.1	18.7	50.1	389								
№54-1хн-2	Компот из 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	285	5.18	18.7	71.9	476.9	0.03	0.03	0	0.2	22.2	15.4	6	0.2
	Обед					18.45%								
№ 83	Борщ с картофелем / сметаной	250	2.8	2.8	17	105	0.08	9	1025	0.8	50	195	43	0.8
№ 234	Котлеты рыбные	90	8.8	7.7	8.6	140	0.1	0.45	12.3	3.2	79.2	212.8	39.6	1.4
№ 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	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	910	24.46	21.26	131.5	805	5.71	64.45	4367.42	8.24	196.2	536.3	133.1	3.8
	Полдник					31.14%								
№ 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					13.84%								
№ 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	157	5.7	6.2	36.4	176.4	0.06	0.22	0	0	0.42	10.6	106	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
№ 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	0.29	19.92	30.025	0.95	73.42	170.8	136	3.2
	Итого	562	19.26	29.6	81.22	618.59								
	Ужин 2					23.90%								
№ 386/1	Йогурт	200	5.7	5	8.2	106								
	Итого	200	5.7	5	8.2	95.4								
						4.10%								
	Всего за день		96.5	121.06	379.62	2932.29	6.24	95.15	4713.235	11.87	676.82	1249.7	372.1	11

113.73%

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%	