

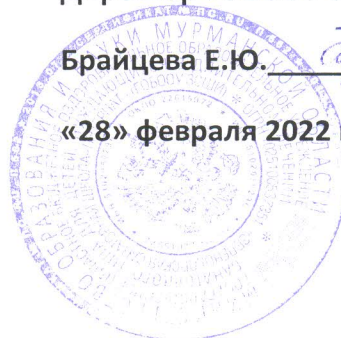
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САНАТОРНОГО ТИПА ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ДЛИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ
«ЗЕЛЕНОБОРСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА - ИНТЕРНАТ»

Утверждаю:

Директор ГОБОУ ЗСШИ

Брайцева Е.Ю. 

«28» февраля 2022 год



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (12 лет и старше ...)

Весна

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

Сезон: весна

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	5,5	7,25	41	250	0,08	0	0	2,7	30	45	12,5	0,5
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молоком	200	1,4	1,8	21,8	110	0,02	0,2	0	0	36	48	0	0
№ 1	Бутерброд с маслом	15/50	4,2	14,3	23,2	238,8	0,0116							
№ 209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
	Итого	555	16,2	27,95	86,3	661,8	0,1416	0,2	100	2,9	88	170	17,5	1,5
	Завтрак 2					24,30%								
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед					3,30%								
№ 103	Суп картофельный с макар изд	300	3,1	3,2	29	159	0,15	14,4	1320	0,9	42	246	45,6	1,4
№ 246	Гуляш из отварной говядины	100	15,1	6,4	3,3	131	0,05	0	0	0,5	30	184	31	1,5
№ 304	Рис отварной	150	3,85	0,55	40,7	183,15	0,03	0	0	0,17	3,52	66	22	0,44
№ 50/1	Салат свекла, чеснок	100	1,5	0,1	8,8	42	0,02	10	10	0,1	37	43	22	1,4
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19,4	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8,1	1	54,8	267	0,43	18						
	Итого	970	31,65	11,25	156	857,15	0,98	62,4	1330,12	4,01	112,52	539	120,6	4,74
	Полдник					31,50%								
№ 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	100/28	6,5	6,6	31,6	213	0,15	0	20	2,4	23	125	33	1,3
	Итого	228	6,86	6,6	66,2	355,4	0,17	0,8	20	3,5	55	154,2	54	1,9
	Ужин					13,00%								
№ 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 белокочанной капусты.	100	2,6	5	3,1	69	0,04	15,9	60	0,4	46	55	15	0,8
№ 376	Чай сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,6	178,5								
№ 14	Масло	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0	60	0,15	3	4,5	0	0
	Итого	620	23,85	24,8	78,45	641,5	0,22	24,6	120	1,25	109,3	283,7	76,2	4,3
	Ужин 2					23,50%								
№ 386	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
						3,80%								
	Всего за день		84,36	75,6	417,35	2711,85	1,5916	89,4	1610,12	11,66	604,82	1326,9	296,3	12,64

99,40%

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

Сезон: весна

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 223	Запеканка из творога	150/24	26,4	6,3	21,3	252	0,08	0,5	30	1,4	170	275	35	0,8
№ 377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
№ 3	Бутерброд с сыром.	5/15/30	6,5	8,7	14,2	161								
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5								
	Итого	684	34,1	16	73,6	586,5	0,08	2,7	30	1,4	186	283	41	1,6
	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					6,40%								
№ 102	Суп картоф. с бобовыми	300	6	6,3	28,5	196,4	0,18	1,2	1014	1,2	98,4	393,6	57,6	2,6
№ 245	Бефстроганов из отв говядины	50/50	16,7	11,3	0,9	193	0,08	0,8	30	2	38	180	24	1,9
№ 171	Греча рассыпчатая	120	6,6	1,7	30,2	162,9	0,51	0	0	0,96	24	357	240	7,68
№ 67	Винегрет овощной с зеленым горошком	80	1,12	2,08	6,88	50,4	0,18	6,7	45,2	0,1	18,1	34,5	18	0,6
№	Напиток "Витощка"	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	900	35,82	22,08	122,48	855,7	1,53	40,7	1089,32	6,6	178,5	965,1	339,6	12,78
	Полдник					31,40%								
№ 1/4	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,45	131	0,05							
	Сдоба "Каприз"	50	3,7	12,8	31,8	178								
№ 385	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	20	0	240	180	28	0,2
	Итого	250	9,5	17,8	41,4	417	0,08	2,6	20	0	240	180	28	0,2
	Ужин					15,30%								
№ 239	Тефтели рыбные	100/30	13	12,8	18,2	240	0,09	0,4	10	2,7	64	172	32	1,2
№ 128	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150	0,2	7,4	6	0,2	54	112	40	1,4
№ 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
№ 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	25	1,9	0,2	12,2	59								
	Итого	680	20,68	14,674	87,39	568,19	0,36	82,23	21,8	3,4	160,5	329,8	89,8	3,21
	Ужин 2					20,80%								
№ 386/1	Йогурт	200	5,2	5	24,4	168								
	Итого	200	5,2	5	24,4	168								
						6,10%								
	Всего за день		105,9	75,554	392,47	2771,39	2,09	136,23	1561,12	12,2	781	1797,9	510,4	18,99

101,50%

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

Сезон: весна

№ рецеп	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 182/1	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	300	6,24	8,64	33,9	288	0,12	0	0	3,24	72	222	36	1,2
№ 378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
№ 2	Бутерброд с джемом или повид	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169								
	Итого	555	10,24	14,84	79,6	543	0,14	0,6	0	3,24	138	272	48	2
	Завтрак 2					20,00%								
№ 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					4,00%								
№ 104	Суп карт смясн фрикадельк	350	13,3	9,2	32,6	267	0,19	17,2	1540	1,3	63,7	377	68,3	2,4
№ 281	Биточки паровые	100	14,5	10,8	9,1	192	0,07	0,2	20	0,6	44	150	29	1,2
№ 321	Капуста тушеная	250	5	8,3	6	188	0,08	42,6	775	2,5	145	100	50	2
№ 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
№ 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	1060	39,2	29,08	120,66	976,5	0,666	76	2335	4,5	287,1	664	174,9	6,44
	Полдник					35,90%								
№ 338	Груша	150	0,6	0,45	15,4	70,5	0,03	7,5	15	0,6	28,5	24	18	0,15
	Сдоба "Сладушка"	50	4,2	6,4	25,3	151								
№ 389	Сок персик в инд. упаковке	200	0	0	24	96								
	Итого	400	4,8	6,85	64,7	317,5	0,03	7,5	15	0,6	28,5	24	18	0,15
	Ужин					11,60%								
№ 294	Котлеты рубленные из птицы в соусе с овощами	100	15,2	13,6	13,5	238	0,08	0,2	20	1,8	44	96	26	2,2
№ 203	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0	0	0,08	10	36	9	0,9
№ 20/2	Огурцы, редис свежие в нарезку	50/45	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	24,5	119								
	Итого	620	26,71	15,15	99,67	635,69	0,19	17,8	20,025	2,13	82	169	48,5	3,85
	Ужин 2					23,30%								
№ 386/2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108								
	Итого	200	5,8	5	8,4	108								
						4%								
	Всего за день		92,55	75,92	382,63	2688,69	1,106	104,5	2390,025	10,47	775,6	1309	317,4	12,64

98,70%

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

Сезон: весна

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	7,5	8,5	36,5	252	0,2	0	0	2,2	30	180	122	4
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. м	200	1,4	1,8	21,8	110	0,02	0,2	0	0	36	48	0	0
№6	Бутерброд с колбасой	20/30	5,7	9,4	14,2	164								
№ 338	Банан	100	1,4	0,5	18,9	96	0,04	13,3	160	0,5	10,6	37,3	56	0,06
	Итого	600	16	20,2	91,4	622	0,26	13,5	160	2,7	76,6	265,3	178	4,06
	Завтрак 2					22,80%								
	Компот консерв	200	0,6	0	43,2	176	0,01	4	0	0,08	6,4	4,4	3,6	0,9
	Итого	200	0,6	0	43,2	176	0,01	4	0	0,08	6,4	4,4	3,6	0,9
	Обед					6,40%								
№ 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
№ 291	Плов из птицы или кролика	200	19,7	25,2	32,1	436	0,08	1,4	40	0,8	41	306	69	2,6
№ 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
№	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	42,4	34,9	99,7	887,4	0,77	54,1	100,12	3,88	128	525	101	4
	Полдник					32,60%								
№ 219	Сырники творога	120/20	22,3	4,3	21,8	219,2	0,09	0,4	12	1,2	158,4	237,6	36	0,7
№ 389	Сок мультифрукт в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	340	22,3	4,3	45,8	315,2	0,09	0,4	12	1,2	158,4	237,6	36	0,7
	Ужин					11,50%								
№ 284	Запеканка картофельная с мясом.	200/5	22	25,2	21	400	0,2	19,3	26,6	0,5	36	194,6	50,6	2,1
№ 45/1	Салат из белокач. капусты с кукурузой консервированной	120	2,25	0,11	7,66	43,4	0,04	46,4	20	0,16	52	47,6	21,1	0,7
№ 376	Чай сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,6	178,5								
	Итого	600	30,15	25,91	79,26	677,9	0,24	65,7	46,6	0,66	100	250,2	77,7	3,6
	Ужин 2					24,90%								
№ 386	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
						3,80%								
	Всего за день		117,25	90,31	367,36	2784,5	1,45	139,1	358,72	8,52	709,4	1462,5	424,3	13,46

102,00%

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

Сезон: весна

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	B1	C	A/Кар	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
№ 182	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	250	7	8,5	42	272,5	0,2	0	0	0	2	35	140	52,5	0,17
№ 377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	0	16	8	6	0,8
№ 3	Бутерброд с сыром.	5/15/30	6,5	8,7	14,2	161									
№ 1/4	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,45	131	0,05								
	Итого	550	17,45	18,65	95,25	620,5	0,25	2,2	0	2	51	148	58,5	0,97	
Завтрак 2															
						22,80%									
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед															
						3,30%									
№ 88	Щи из свеж капусты с картофелем и сметаной	350	3,2	3,92	8,8	84	0,07	28,7	1470	1,1	91	259	35	1,1	
№ 240	Фрикадельки рыбные	100/30	11,2	9,2	6,4	154	0,08	0,3	8	2,2	60,1	163	28	0,9	
№ 128	Картофельное пюре	250	5,25	2	36,75	187,5	0,25	9,25	7,5	0,25	67,5	140	50	1,75	
№ 53	Салат свекла, зел гор.	100	1,8	6	10,6	104	0,055	10,5	105,6	0,72	37,3	42,01	53,3	1,7	
№ 349	Компот / с/фруктов	200	0,08	0	21,8	87,9	0,03	0,03	0	0,2	22,2	15,4	6	0,2	
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8,1	1	54,8	267	0,43	18							
	Итого	1150	29,63	22,12	139,15	884,4	0,915	66,78	1591,1	4,47	278,1	619,41	172,3	5,65	
Полдник															
						32,50%									
	Сдоба "Сладушка"	50	4,2	6,4	25,3	151									
	Вафли	30	0,8	0,97	23,1	106	0,07	0	0,75	0,22	4,5	10,5	3	3	
№ 385	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	0,07	2,3	18	0	216	162	25,2	0,18	
	Итого	280	10,8	12,37	58	365	0,14	2,3	18,75	0,22	220,5	172,5	28,2	3,18	
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	
№ 304	Рис отварной	150	3,85	0,55	40,7	183,15	0,04	0	0	0,22	4,4	8,25	27,5	0,55	
№ 67	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,4	2,6	8,6	63	0,23	8,4	57	0,13	22,6	43,1	22,5	0,8	
№ 247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,03	1,6	0,025	0,15	0	0	0	0	
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119									
	Итого	600	25,51	9,95	106,12	612,34	0,35	10	57,025	1	57	235,35	81	2,85	
Ужин 2															
						22,50%									
№ 386/1	Йогурт	200	5,2	5	24,4	168									
	Итого	200	5,2	5	24,4	168									
						6,10%									
	Всего за день		88,59	68,09	445,32	2740,24	1,655	81,28	1666,875	7,69	606,6	1175,26	340	12,65	

100,60%

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

Сезон: весна

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	B1	C	A/Кар	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 223	Запеканка из творога	150/24	26,4	6,3	21,3	252	0,08	0,5	30	1,4	170	275	35	0,8
№ 376	Чай сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
№ 1	Бутерброд с маслом	15/50	4,2	14,3	23,2	238,8								
№ 338	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	25	75	0,5	40	27,5	22,5	0,6
	Итого	639	31,6	21,4	78,1	640,8	0,14	25,5	105	1,9	222	310,5	63,5	2,2
	Завтрак 2					23,50%								
№ 389	Сок груша в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед					3,50%								
№ 82	Борщ со св. капустой, картофелем и сметаной	300	3	3,36	16,3	108	0,06	12,9	1320	0,9	69,6	240	36	1,56
№ 245	Бефстроганов из отв. говядины	100	16,7	11,3	0,9	193	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
№ 203	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0	0	0,08	10	36	9	0,9
№ 77	Сельдь с картофелем	100	9,7	8,8	7,9	149,5	0,07	7,25	25	1,3	42	142	47	1,1
№ 348	Компот/курага	200	0,36	0	34,6	142,4	0,8	0	1,1	32	29,2	21	0,6	1,1
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	80	5,4	0,7	36,6	178	0,28	12						
	Итого	930	40,56	24,76	126,3	917,9	1,46	32,15	1346,1	34,68	185,8	598	112,6	6,46
	Полдник					33,70%								
№ 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					12,40%								
№ 279	Тефтели мясные вариант 2	100	5	5,5	18,5	144	0,04	0	20	0,9	33	80	18	0,7
№ 125	Картофель отварной	150	3,7	0,75	2,6	141	0,18	27,1	37,5	0,15	22,5	101	41,2	1,5
№ 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. 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	24,5	119								
	Итого	600	14,16	6,724	80,39	551,89	0,27	105,5	63,3	1,43	82,2	215,8	74,6	3,51
	Ужин 2					20,20%								
№ 386/2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108								
	Итого	200	5,8	5	8,4	108								
						3,90%								
	Всего за день		104,12	68,084	366,29	2652,59	1,91	164,45	1536,6	38,01	756,6	1324,3	281,7	12,39

97,20%

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

Сезон: весна

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	B1	C	A/Кар	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 210	Омлет натуральный	116/5	10,6	21,4	11,2	280	0,06	0	200	0,4	44	15,4	10	2
№ 377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
№6	Бутерброд с колбасой	20/30	5,7	9,4	14,2	164								
№ 338	Груша	250	1	0,75	25,75	117,5	0,05	12,5	25	1	47,5	40	30	0,25
	Итого	621	17,5	31,55	64,75	617,5	0,11	14,7	225	1,4	107,5	202	46	3,05
	Завтрак 2					22,70%								
№ 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	200	6,6	3,3	10,6	100	0,04	1,3	22,2	0	266,6	200	31	0,22
	Обед					3,60%								
№ 96	Рассольник Ленинград	300	2,5	6,1	24,6	163	0,09	14,1	1230	0,9	54	231	39,6	1,2
№ 282	Оладьи из печени/соус	100/20	17,5	14,2	11,7	230	0,27	8,1	7770	1,9	14	274	20	5,7
№ 203	Вермишель отварная с маслом	180	6,4	0,72	36	176,4	0,07	0	0	0,09	12	43,2	10,8	1,08
№ 45	Салат из белокоч. капусты.	100	2,6	5	3,1	69	0,04	15,9	60	0,4	46	55	15	0,8
№	Напиток "Витюшка"	200	0	0	19,4	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	100	6,78	0,9	45,8	222,5	0,36	15						
	Итого	980	35,78	26,92	140,6	935,9	1,13	73,1	9060,12	5,63	126	603,2	85,4	8,78
	Полдник					34,40%								
	Конфеты шоколадные	30	1,2	7,9	17,8	147	0,01	0	0	0,04	8	29	30	0,9
№ 349	Компот / с/фруктов	200	0,08	0	21,8	87,9	0,03	0,03	0	0,2	22,2	15,4	6	0,2
№ 81	Пудинг из моркови, яблок	100	3	4,1	14	106	0,06	4,6	20	1,1	62	144	68	1,8
	Итого	330	4,28	12	53,6	340,9	0,1	4,63	20	1,34	92,2	188,4	104	2,9
	Ужин					12,50%								
№ 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
№ 53	Салат свекла, зел. гор.	100	1,8	6	10,6	104	0,055	10,5	105,6	0,72	37,3	42,01	53,3	1,7
№ 342	Компот свеж. яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0	0,08	6,4	4,4	3,6	0,9
№ 14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	65								
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119								
	Итого	590	21,06	22	88,8	643,6	0,245	23,2	105,6	1,5	92	262,61	112,1	5,3
	Ужин 2					23,60%								
№ 386	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
						3,80%								
	Всего за день		91,02	100,77	366,35	2743,9	1,705	118,33	9472,92	9,87	924,3	1636,21	406,5	20,45

100,60%

98,9
100,4
99,6
102
101,5
101,1
100,9
704,4
100,6286

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

Сезон: весна

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	B1	C	A/Кар	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	4,5	5,1	21,9	151	0,12	0	0	1,3	18	108	73,5	2,4
№ 383	Какао с молоком сгущ.	200	4,6	4,9	32,8	194	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 2	Бутерброд с джемом или повидл	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169								
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	45	0,3	24	16,5	13,5	0,3
	Итого	555	12,3	15,2	98,7	584,5	0,16	15	45	1,6	42	124,5	87	2,7
Завтрак 2														
						21,40%								
№ 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	200	6,6	3,3	10,6	100	0,04	1,3	22,2	0	266,6	200	31	0,22
Обед														
						3,60%								
№ 83	Борщ с картофелем / сметаной	300	3,36	3,36	20,4	126	0,1	12,6	1435	1,2	70	273	60,2	1,1
№ 234	Котлеты или биточки рыбные	120	15,1	7,1	1,4	192	0,12	0,48	12	3,2	76,8	206,4	38,4	1,4
№ 143	Рагу из овощей	230	4,3	10,3	24,4	209,3	0,11	18,4	4876	2,7	87,4	149,5	62,1	1,84
№ 21	Кукуруза консервир	65	1,43	0	7,28	37,7	0	3,12	0	0	0	32,5	0	0
№ 348	Компот/изюм	200	0,36	0	35	141,1	0,03	0	0	0,1	16	25,8	8,4	0,6
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	80	5,4	0,7	36,6	178	0,28	12						
	Итого	995	29,95	21,46	125,08	884,1	0,64	46,6	6323	7,2	250,2	687,2	169,1	4,94
Полдник														
						32,20%								
	Сдоба "Каприз"	50	3,7	12,8	31,8	178								
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	62,5	0,02	0	3	1	9	27	6	0,6
№ 389	Сок мультифрукт в инд. упаковке	200	0	0	24	96								
	Итого	280	5,9	15,7	78,1	336,5	0,02	0	3	1	9	27	6	0,6
Ужин														
						12,30%								
№ 284	Запекана картофельная с мясом.	200/5	22	25,2	21	400	0,2	19,3	26,6	0,5	36	194,6	50,6	2,1
№21/1	Зеленый горошек	50	1,6	0,1	3,3	20	0,06	5	150	0,1	10	31	10	0,4
№ 401	Оладьи/ сгущ мол	100/28	6,5	6,6	31,6	213	0,15	0	20	2,4	23	125	33	1,3
№ 377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Итого	583	30,3	31,9	69,5	689	0,41	26,5	196,6	3	85	358,6	99,6	4,6
Ужин 2														
						25,30%								
№ 386/1	Йогурт	200	5,2	5	24,4	168								
	Итого	200	5,2	5	24,4	168								
						6,10%								
	Всего за день		90,25	92,56	406,38	2762,1	1,27	89,4	6589,8	12,8	652,8	1397,3	392,7	13,06

100,90%

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

Сезон: весна

№ 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	250	5,2	7,2	28,25	240	0,1	0	0	2,7	60	185	30	1
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. моло	200	1,4	1,8	21,8	110	0,02	0,2	0	0	36	48	0	0
№ 3	Бутерброд с сыром.	5/15/30	6,5	8,7	14,2	161								
№ 209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
	Итого	540	18,2	22,3	64,55	574	0,15	0,2	100	2,9	118	310	35	2
Завтрак 2														
						21,10%								
№ 342	Компот свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0	0,08	6,4	4,4	3,6	0,9
	Итого	200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0	0,08	6,4	4,4	3,6	0,9
Обед														
						4,20%								
№ 98	Суп крестьянский с крупой	300	2,5	5,8	19,9	142,8	0,19	24,6	1260	1,08	82,5	260,7	34,8	1,17
№ 255	Печень по-строгановски	100	13,5	9,2	8,6	159	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5
№ 203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,4	0,72	36	176,4	0,07	0	0	0,09	12	43,2	10,8	1,08
№ 50/1	Салат свекла, чеснок	100	1,5	0,1	8,8	42	0,02	10	10	0,1	37	43	22	1,4
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19,4	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8,1	1	54,8	267	0,43	18						
	Итого	1000	32	16,82	147,5	862,2	1,2	85,3	6510,12	4,61	161,5	585,9	84,6	8,65
Полдник														
						31,60%								
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22,4	90								
№ 219	Сырники творога	150/30	27,9	5,4	27,3	274	0,08	0,5	30	1,4	170	275	35	0,8
	Итого	380	27,9	5,4	49,7	364	0,08	0,5	30	1,4	170	275	35	0,8
Ужин														
						13,30%								
№ 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	150	8,3	2,1	37,6	203,28	0,28	0	0	0,52	13,2	19,6	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	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
№ 14	Масло	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0	60	0,15	3	4,5	0	0
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,6	178,5								
	Итого	620	30,09	19,98	93,01	678,18	0,346	4	60	1,17	76,6	227,3	188,2	6,94
Ужин 2														
						24,90%								
№ 386/2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108								
	Итого	200	5,8	5	8,4	108								
						4%								
Всего за день			114,15	69,5	392,16	2702,98	1,786	94	6700,12	10,16	532,5	1402,6	346,4	19,29

99,00%

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

Сезон: весна

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	5,5	7,25	41	250	0,08	0	0	2,7	30	45	12,5	0,5
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молоком	200	1,4	1,8	21,8	110	0,02	0,2	0	0	36	48	0	0
№ 1	Бутерброд с маслом	15/50	4,2	14,3	23,2	238,8								
№ 209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
Итого		555	16,2	27,95	86,3	661,8	0,13	0,2	100	2,9	88	170	17,5	1,5
Завтрак 2						24,30%								
№ 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						3,90%								
№ 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
№ 281	Биточки паровые	100	14,5	10,8	9,1	192	0,07	0,2	20	0,6	44	150	29	1,2
№ 321	Капуста тушеная	280	5,6	9,2	6,7	210,5	0,09	47,7	868	2,5	162,4	112	56	2,2
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19,4	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8,1	1	54,8	267	0,43	18						
Итого		1000	30,8	24,36	108,6	858,5	0,926	85,9	2178,12	6,64	246	529	112,6	4
Полдник						31,50%								
	Сдоба "Каприз"	50	3,7	12,8	31,8	178								
№ 338	Банан	100	1,4	0,5	18,9	96	0,04	13,3	160	0,5	10,6	37,3	56	0,06
№ 389	Сок груша в инд. упаковке	200	0	0	24	96								
Итого		350	5,1	13,3	74,7	370	0,04	13,3	160	0,5	10,6	37,3	56	0,06
Ужин						13,60%								
№ 294	Котлеты рубленые из птицы в соусе с овощами	100	15,2	13,6	13,5	238	0,08	0,2	20	1,8	44	96	26	2,2
№ 128	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150	0,25	9,25	7,5	0,25	67,5	140	50	1,75
№ 49	Салат витаминный (вар 2)	110	1,65	0,081	6,3	34,4	0,044	81,8	6,38	0,33	22,3	33,4	12,98	0,45
№ 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	25	1,9	0,2	12,2	59								
Итого		635	23,11	15,481	90,4	598	0,384	95,25	33,88	2,46	140,2	273,8	92,58	5,3
Ужин 2						21,90%								
№ 386	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого		200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
						3,80%								
Всего за день			86,81	91,091	377,6	2702,3	1,64	198,65	2532	12,5	964,8	1370,1	334,68	11,26

99,00%

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

Сезон: весна

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 210	Омлет натуральный	116/5	10,6	21,4	11,2	280	0,06	0	200	0,4	44	154	10	2
№ 377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
№6	Бутерброд с колбасой	20/30	5,7	9,4	14,2	164								
№ 338	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	20	0,8	38	32	24	0,2
Итого		571	17,3	31,4	59,6	594	0,1	12,2	220	1,2	98	194	40	3
Завтрак 2						21,80%								
№ 389	Сок персик в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед						4%								
№ 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 субпрод	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 белокоч. капусты с кукурузой консервированной	120	2,25	0,11	7,66	43,4	0,04	46,4	20	0,16	52	47,6	21,1	0,7
№ 349	Компот / с/фруктов	200	0,08	0	21,8	87,9	0,03	0,03	0	0,2	22,2	15,4	6	0,2
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	150	10,1	1,2	68,5	333,7	0,5	22,5						
Итого		1020	43,23	26,21	127,16	931,9	0,78	83,03	75	2,9	163,7	449	97,6	3,8
Полдник						34,20%								
№ 401	Оладьи/ сгущ мол	100/28	6,5	6,6	31,6	213	0,15	0	20	2,4	23	125	33	1,3
№ 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		328	13,1	9,9	42,2	313	0,19	1,3	42,2	2,4	289,6	325	64	1,52
Ужин						11,50%								
№ 280	Фрикадельки в соусе	100/30	7,4	9,1	9,6	150	0,04	0,9	0	0,7	22	107	19	0,8
№ 304	Рис отварной	150	3,85	0,55	40,7	183,15	0,04	0	0	0,22	4,4	8,25	27,5	0,55
№ 20/2	Огурцы, редис свежие в нарезку	50/45	0,95	0,55	2,65	15,5	0,02	16	0	0,1	28	37	13,5	0,75
№ 247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,03	1,6	0,025	0,15	0	0	0	0
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,6	178,5								
Итого		625	19,26	10,8	118,57	643,34	0,13	18,5	0,025	1,17	54,4	152,25	60	2,1
Ужин 2						23,60%								
№ 386/1	Йогурт	200	5,2	5	24,4	168								
Итого		200	5,2	5	24,4	168								
						6,10%								
Всего за день			98,09	83,31	395,93	2746,24	1,2	115,03	337,225	7,67	605,7	1120,25	261,6	10,42

100,70%

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

Сезон: весна

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
№ 223	Запеканка из творога	150/24	26,4	6,3	21,3	252		0,08	0,5	30	1,4	170	275	35	0,8
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молоком	200	1,4	1,8	21,8	110		0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
№ 1	Бутерброд с маслом	10г/30г	2,6	8,8	14,3	147									
№ 338	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94		0,06	25	75	0,5	40	27,5	22,5	0,6
	Итого	614	31,2	17,7	77	603		0,14	27,7	105	1,9	226	310,5	63,5	2,2
Завтрак 2															
№ 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															
№ 82	Борщ со св. капустой, картофеле и сметаной	300	3	3,36	16,3	108		0,06	12,9	1320	0,9	69,6	240	36	1,56
№ 239	Тефтели рыбные	110/30	14,3	14,1	20	264		0,099	0,44	11	2,9	70,4	189,2	35,2	1,3
№ 125	Картофель отварной	180	4,5	0,9	3,15	169,2		0,22	32,6	45	0,17	27	121	49,5	1,8
№ 20	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52		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	1000	28,4	23,06	98,15	846,2		0,989	82,04	1406,12	6,41	202	596,2	133,7	5,16
Полдник															
№ 389	Сок мультифрукт в инд. упаковке	200	0	0	24	96									
	Сдоба "Каприз"	50	3,7	12,8	31,8	178									
№ 81	Пудинг из моркови, яблок	100	3	4,1	14	106		0,06	4,6	20	1,1	62	144	68	1,8
	Итого	350	6,7	16,9	69,8	380		0,06	4,6	20	1,1	62	144	68	1,8
Ужин															
№ 245	Бефстроганов из отв. говядины	50/50	16,7	11,3	0,9	193		0,08	0,8	30	2	38	180	24	1,9
№ 203	Вермишель отварная с маслом	150	5,5	0,6	30	147		0,05	0	0	0,06	8	28,8	7,2	0,7
№ 77	Сельдь с картофелем	100	9,7	8,8	7,9	149,5		0,07	7,25	25	1,3	42	142	47	1,1
№ 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	600	33,96	20,9	80	665,1		0,21	12,05	55	3,44	94,4	355,2	81,8	4,6
Ужин 2															
№ 386/2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108									
	Итого	200	5,8	5	8,4	108									
						3,90%									
	Всего за день		111,86	88,56	342,95	2710,3		1,479	128,99	1606,12	12,85	824,4	1585,9	375	13,96

99,30%

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

Сезон: весна

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	250	7	8,5	42	272,5	0,2	0	0	2	35	140	52,5	0,17
№ 380	Кофейный напиток на гущ. молоком	200	1,4	1,8	21,8	110	0,02	0,2	0	0	36	48	0	0
№ 2	Бутерброд с джемом или повидлом	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169								
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		705	11	14,9	115,5	641,5	0,22	0,2	0	2	71	188	52,5	0,17
Завтрак 2						23,50%								
№ 342	Компот свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0	0,08	6,4	4,4	3,6	0,9
Итого		200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0	0,08	6,4	4,4	3,6	0,9
Обед						4,20%								
№ 88	Щи из свеж капусты с картофелем и сметаной	300	2,7	3,36	7,5	72	0,06	24,6	1260	0,9	78	222	30	0,9
№ 280	Фрикадельки в соусе	100/30	7,4	9,1	9,6	150	0,04	0,9	0	0,7	22	107	19	0,8
№ 171	Греча рассыпчатая	150	8,3	2,1	37,6	203,28	0,23	0	0	0,52	13,2	19,6	132	4,4
№ 50/1	Салат свекла, чеснок	100	1,5	0,1	8,8	42	0,02	10	10	0,1	37	43	22	1,4
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19,4	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8,1	1	54,8	267	0,43	18						
Итого		1000	28	15,66	137,7	809,28	1,08	73,5	1270,12	4,56	150,2	391,6	203	7,5
Полдник						29,70%								
№ 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
№ 192	Биточки манные	150/40	4,5	8	30,3	211,5	0,06	0	30	2	30	48	12	0,6
Итого		390	11,1	11,3	40,9	311,5	0,1	1,3	52,2	2	296,6	248	43	0,82
Ужин						11,40%								
№ 284	Запеканка картофельная с мясом.	200/5	22	25,2	21	400	0,2	19,3	26,6	0,5	36	194,6	50,6	2,1
№ 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
№ 376	Чай сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
№ 14	Масло	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0	60	0,15	3	4,5	0	0
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119								
Итого		570	27,55	39	68,25	737	0,43	27,7	143,6	0,78	73,6	250,2	79,1	3,7
Ужин 2						27%								
№ 386	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого		200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
						3,80%								
Всего за день			83,61	85,86	399,35	2721,88	1,92	108,1	1505,92	9,42	837,8	1262,2	409,2	13,29

99,60%

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

Сезон: весна

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 210	Омлет натуральный	116/5	10,6	21,4	11,2	280	0,06	0	200	0,4	44	154	10	2
№ 377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
№ 1	Бутерброд с маслом	15/50	4,2	14,3	23,2	238,8	0,0116							
№ 338	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	20	0,8	38	32	24	0,2
	Итого	586	15,8	36,3	68,6	668,8	0,1116	12,2	220	1,2	98	194	40	3
	Завтрак 2					24,50%								
	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					6,40%								
№ 83	Борщ с картофелем / сметаной	300	3,36	3,36	20,4	126	0,09	10,8	1230	1	54,9	234	51,6	0,9
№ 266	Бифштекс рубленный	100	18,4	25,6	0	306	0,05	0	0	0,9	14	150	24	1,2
№ 143	Рагу из овощей	200	3,8	9	21,2	182	0,1	16	4240	2,4	76	130	54	1,6
№ 20/4	Зеленый горошек	50	1,6	0,1	3,3	20	0,06	5	150	0,1	10	31	10	0,4
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19,4	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,4	22,8	111,2	0,18	7,5						
	Итого	900	30,46	38,46	87,1	820,2	0,78	59,3	5620,12	6,74	154,9	545	139,6	4,1
	Полдник					30,10%								
№ 219	Сырники творога со сгущ. мол.	150/30	27,9	5,4	27,3	274	0,09	0,4	12	1,2	158,4	237,6	36	0,7
№ 389	Сок груша в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	380	27,9	5,4	51,3	370	0,09	0,4	12	1,2	158,4	237,6	36	0,7
	Ужин					13,60%								
№ 16/1	Сосиски (порциями)	80	8,8	19,1	0	208	0,15	0	0	0,3	28	127,2	16	1,4
№ 128	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22	112,5	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	24,5	119								
	Итого	580	17,38	24,8	71,9	586,4	0,38	23,63	34,5	1,15	135,7	259,6	66	3,4
	Ужин 2					21,50%								
№ 386/1	Йогурт	200	5,2	5	24,4	168								
	Итого	200	5,2	5	24,4	168								
						6,10%								
	Всего за день		97,34	109,96	346,5	2789,4	1,4016	103,53	6286,62	11,09	563	1276,2	293,6	12,4

102,20%

Расчет за 1-ую неделю

12 и старше

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день		ИТОГО
завтр									
Б	12,70%	32,10%	11,40%	15,60%	16,70%	23,20%	34,80%	146,50%	20,90%
Ж	19,80%	17,10%	22,40%	22,30%	24,20%	17,10%	33,00%	155,90%	22,20%
У	22,10%	17,10%	23,60%	21%	21,50%	17,10%	18,50%	141,30%	20,10%
ККАЛ	20,10%	18,50%	21,50%	21%	21,60%	18,50%	22,30%		
2 завтр									
Б	8%	9%	11,80%	11,80%	11,80%	3,80%	11,80%	68,60%	9,80%
Ж	6,80%	8,50%	13%	12,70%	13%	6,00%	12,70%	72,10%	10,30%
У	17,20%	7,60%	7,40%	10,30%	7,40%	10,70%	10,30%	70,90%	10,10%
ККАЛ	12,60%	8,20%	9%	10,40%	9%	8,30%	10,40%		
Обед									
Б	33%	36,50%	42,00%	34,30%	34,00%	34,00%	34,60%	248,00%	35,40%
Ж	22%	30,00%	28,90%	26,70%	31,70%	32,10%	31,20%	202,60%	28,90%
У	32,00%	36,60%	32,30%	27,10%	32,00%	29,90%	33,40%	223,30%	31,90%
ККАЛ	31%	34,70%	33,30%	33,00%	33%	37,20%	34,70%		
Полд									
Б	13,80%	6,10%	12,30%	20,80%	14,40%	14,60%	5,70%	87,70%	12,50%
Ж	18,50%	3,80%	10,70%	10,30%	12,00%	12,60%	27%	95%	13,50%
У	32,00%	15,10%	7,30%	9,80%	11,00%	17,20%	15%	107%	15,20%
ККАЛ	7%	12,50%	6,30%	10,70%	10,80%	13,40%	15,40%		
Ужин									
Б	21%	25,80%	21,00%	36,20%	21,10%	24,30%	20,40%	169,50%	24,20%
Ж	22%	18,30%	17,10%	30,40%	20,60%	17,00%	28,70%	153,60%	21,90%
У	16,50%	19,40%	23,20%	15%	18,60%	22%	30,80%	144,80%	20,60%
ККАЛ	20,70%	22,70%	21,20%	21,60%	23,30%	20,70%	23%		
2 ужин									
Б	2,00%	7,90%	6,40%	8,10%	6,40%	10,00%	2,30%	43,10%	6%
Ж	1,70%	7%	5,60%	4,70%	5,60%	8,60%	2%	35%	5,00%
У	5,30%	4,80%	9,20%	5,00%	8,80%	7,50%	5,00%	45,60%	6,50%
ККАЛ	6,00%	5,00%	8,80%	6,00%	8,80%	7,90%	5,80%		
ККАЛ	98,10%	101,60%	100,10%	102,50%	106,60%	106,00%	111,40%		

Расчет за 2-ую неделю

12 и старше

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день		ИТОГО
завтр									
Б	13,80%	16,00%	16,50%	30,10%	22,50%	13,00%	34,80%	146,70%	20,90%
Ж	21,20%	19,10%	23,80%	29,50%	20,10%	20,40%	33,00%	167,10%	23,80%
У	24,10%	26,40%	22,20%	13%	17,00%	24,40%	18,60%	145,40%	20,70%
ККАЛ	21,80%	20,00%	22,00%	18%	21,20%	21,60%	22,30%		
2 завтр									
Б	12%	12%	3,80%	11,80%	3,80%	11,80%	11,80%	66,60%	9,50%
Ж	12,70%	12,70%	6%	12,70%	6%	12,70%	12,70%	74,90%	10,70%
У	7,40%	10,30%	10,70%	7,40%	10,70%	7,40%	7,40%	61,30%	8,70%
ККАЛ	9,00%	10,40%	8%	9,00%	8%	9,00%	9,00%		
Обед									
Б	31%	36,00%	40,50%	40,30%	30,30%	28,50%	34,10%	240,30%	34,30%
Ж	28%	32,50%	27,70%	41,70%	21,70%	28,80%	37,10%	217,70%	31,10%
У	32,60%	21,80%	30,20%	29,20%	34,70%	30,70%	40,70%	219,90%	31,40%
ККАЛ	31%	32,50%	31,90%	34,40%	33%	32,00%	35,30%		
Полд									
Б	6,50%	21,00%	10,40%	9,40%	13,50%	18,80%	25,50%	105,10%	15,00%
Ж	17,30%	10,30%	12,30%	9,60%	12,10%	19,60%	12%	93%	13,20%
У	12,70%	13,40%	6,00%	17,60%	7,70%	10,00%	16%	84%	12,00%
ККАЛ	14%	12,10%	5,80%	13,90%	8,00%	10,10%	13,00%		
Ужин									
Б	29%	24,00%	18,20%	17,80%	32,80%	32,40%	18,70%	172,60%	24,60%
Ж	15%	17,70%	28,20%	24,70%	27,10%	34,60%	30,00%	177,70%	25,30%
У	23,10%	22,30%	21,20%	23%	24,30%	16%	16,20%	145,60%	20,80%
ККАЛ	20,30%	21,30%	24,40%	23,60%	26,50%	22,30%	23%		
2 ужин									
Б	9,00%	1,60%	14,40%	8,70%	10,00%	2,60%	2,60%	48,90%	7%
Ж	6,70%	0%	12,50%	5,00%	8,60%	2,00%	2%	37%	5,20%
У	4,70%	6,10%	11,00%	4,50%	7,50%	6,80%	5,00%	45,60%	6,50%
ККАЛ	5,00%	6,00%	10,90%	6,00%	7,90%	5,80%	5,80%		
ККАЛ	101,70%	102,30%	103,30%	104,90%	104,90%	100,80%	108,20%		

Расчет за 4-ю неделю

12 и старше

	1 день	2 день	3 день	4 день	итого
завтр					
Б	17,00%	16,30%	16,00%	26,20%	20,00%
Ж	20,60%	20,00%	20,80%	21,60%	20,80%
У	22,20%	22,00%	21,20%	20%	20,80%
ККАЛ	20,90%	18,00%	20,30%	21%	
2 завтр					
Б	11,10%	3,80%	11,10%		10,00%
Ж	12,10%	6,00%	12,10%		10,00%
У	7,20%	11,00%	10,00%		10,00%
ККАЛ	8,60%	8,30%	9,90%		
Обед		32,9			
Б	28%	34,80%	37,00%	26,60%	30,00%
Ж	27%	37,70%	27,10%	25,00%	30,00%
У	27,50%	34,50%	31,40%	26,20%	30,00%
ККАЛ	29%	34,50%	28,60%	27,20%	
Полд					
Б	13,60%	22,10%	13,60%	11,70%	15,00%
Ж	13,30%	10,30%	13,30%	14,60%	15,00%
У	11,40%	13,50%	11,40%	19,90%	15,00%
ККАЛ	10%	11,30%	10%	14,50%	
Ужин					
Б	26%	25,00%	23,00%		20,00%
Ж	15%	17,60%	26,20%		20,00%
У	20,60%	21,60%	20,60%		20,00%
ККАЛ	18,50%	21,10%	23,00%		
2 ужин					
Б	2,00%	8,10%	6,40%		5%
Ж	1,70%	7%	5,60%		5,00%
У	5,20%	7,80%	8,80%		8,00%
ККАЛ	5,80%	7,10%	8,80%		
ККАЛ	93,00%	100,30%	100,10%	62,80%	93,80%