

Список используемой литературы:

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. 

«20» февраля 2021 год



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(12 лет и старше)

Осень - зима

День: понедельник Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категори: 12 лет и старше

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	4,8	6,38	36	220	0,07	0	0	2,4	26,4	39,6	11	0,44
№ 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							
Завтрак 2														
№ 338	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	20	0,8	38	32	24	0,2
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого			11,2	23,08	124	752,8	0,1416	10,2	20	3,2	100,4	119,6	35	0,64
Обед						27,70%								
№ 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	120	8,4	1,2	88,8	399,6	0,09	0	0	0,48	9,6	180	60	1,2
№ 50/1	Салат свекла, чеснок	100	1,5	0,1	8,8	42	0,02	10	10	0,1	37	43	22	1,4
№ 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"	50	3,3	0,4	22,8	111,2	0,36							
Итого			31,48	11,3	174,5	930,7	0,7	24,43	1330	2,18	140,8	668,4	164,6	5,7
Полдник						34,30%								
№ 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
	Печенье	50	3,6	4,8	37	208	0,03	0	5	1,6	15	45	10	1
Итого			4,96	4,8	66,02	324,19	0,06	1,6	5,025	1,75	15	45	10	1
Ужин						11,90%								
№ 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								
№ 209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
Ужин 2														
№ 386	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
Итого			34,6	23,6	86,6	711,5	0,33	26	200	1,3	368,3	536,2	109,2	5,5
Всего за день						26,20%								
Всего за день			82,24	62,78	451,12	2719,19	1,2316	62,23	1555,025	8,43	624,5	1369,2	318,8	12,84

100,10%

День: вторник**Неделя: первая****Сезон: осень-зима****Возрастная категория: 12 лет и старше**

№ рецепт	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								
	Завтрак 2													
	Компот консерв	100	0,3	0	21,6	88	0,02	4	200	0,4	8	20	6	0,6
	Итого		33,4	15	70,7	557	0,1	6,7	230	1,8	194	303	47	2,2
	Обед					20,50%								
№ 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	15,1	3,9	68,5	369	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
№ 348	Компот/курага	200	0,36	0	34,6	142,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29,2	21	0,6
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,4	22,8	111,2	0,18							
	Итого		42,58	23,98	162,18	1062,4	1,15	9,5	1089,2	5,36	210,5	994,3	360,6	13,38
	Полдник					39,10%								
№ 410	Ватрушка с повидлом из дрож	75	8,9	4,9	28,1	192	0,06	0	23	0,9	49	84	12	0,6
№ 385	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	20	0	240	180	28	0,2
	Итого		14,7	9,9	37,7	300	0,14	2,6	43	0,9	289	264	40	0,8
	Ужин					11,00%								
№ 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	250	5,25	2	36,75	187,5	0,25	9,25	7,5	0,25	67,5	140	50	1,75
№ 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	24,5	119								
	Ужин 2													
№ 386/1	Простокваша фруктовая	150	4,35	3,75	6,15	79,5								
	Итого		28,06	19,024	120,39	773,89	0,39	88,05	23,3	3,33	158,2	346,8	97,4	4,26
						28,50%								
	Всего за день		118,74	67,904	390,97	2693,29	1,78	106,85	1385,5	11,39	851,7	1908,1	545	20,64

99,10%

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 182/1	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	200	4,2	5,8	30,6	192	0,08	0	0	2,2	48	148	24	0,8
№ 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 повид	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169								
	Завтрак 2													
№ 385	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	20	0	240	180	28	0,2
	Итого		17,2	20,3	102,3	663	0,16	2,6	20	2,2	288	328	52	1
	Обед					24,40%								
№ 104	Суп карт мясн 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							
	Итого		39,2	29,08	120,66	976,5	0,666	64	2335	4,5	287,1	664	174,9	6,44
	Полдник					35,90%								
№ 415	Крендель сахарный	75	5,25	8,4	44,1	273	0,06	0	23	0,9	49	84	12	0,6
№ 389	Сок персик в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		5,25	8,4	44,1	369	0,06	0	23	0,9	49	84	12	0,6
	Ужин					13,60%								
№ 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
№ 378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,6	178,5								
	Ужин 2													
№ 386/2	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81								
	Итого		33	20,7	105,45	746	0,18	16,8	20	1,98	148	219	60,5	4,65
						27%								
	Всего за день		94,65	78,48	372,51	2754,5	1,066	83,4	2398	9,58	772,1	1295	299,4	12,69

101,30%

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6	6,8	29,2	202	0,16	0	0	1,8	24	144	98	3,2
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. мл	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	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	60	0,4	32	22	18	4,4
Завтрак 2														
	Компот консерв	100	0,3	0	21,6	88	0,02	4	200	0,4	8	20	6	0,6
Итого			14,2	18,8	106,4	658	0,26	24,2	260	2,6	100	234	122	8,2
Обед						24,20%								
№ 42	Суп картофельный с рыбой	300	15,8	4,9	8	139,4	0,06	2,6	30	0,24	42	186	18	0,6
№ 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
№ 348	Компот/курага	200	0,36	0	34,6	142,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29,2	21	0,6
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	100	6,75	0,9	45,7	222,5	0,36							
Итого			44,11	35,1	124	999,3	0,57	22,9	100	2,64	160	554,2	122	4,6
Полдник						36,80%								
№ 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			22,3	4,3	45,8	315,2	0,09	0,4	12	1,2	158,4	237,6	36	0,7
Ужин						11,60%								
№ 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
№ 20	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,03	4,1	30	0,1	35	46	13	0,5
№ 376	Чай сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
№1/2	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	119								
№ 14	Масло	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0	60	0,15	3	4,5	0	0
Ужин 2														
№ 386	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,35	36	0	216	162	25,2	0,18
Итого			32,55	44,9	69,55	821,4	0,3	24,75	152,6	0,75	302	415,1	94,8	3,58
Всего за день						30,20%								
Всего за день			113,16	103,1	345,75	2793,9	1,22	72,25	524,6	7,19	720,4	1440,9	374,8	17,08

102,80%

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	200	5,6	6,8	33,6	218	0,16	0	0	1,6	28	112	42	0,14
№ 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								
	Завтрак 2													
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 340	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	100	0,4	68	46	26	0,06
	Итого		14,1	15,9	100	611	0,24	122,2	100	2	112	166	74	1
	Обед					22,50%								
№ 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"	150	10,1	1,2	68,5	333,7	0,5							
	Итого		31,63	22,32	152,85	951,1	0,985	48,78	1591,1	4,47	278,1	619,41	172,3	5,65
	Полдник					35,00%								
	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	0,08	2,6	20	0	240	180	28	0,2
	Итого		6,6	5,97	32,7	214	0,15	2,6	20,75	0,22	244,5	190,5	31	3,2
	Ужин					7,80%								
№ 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	100	7	1	74	333	0,08	0	0	0,4	8	150	50	1
№ 24	Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,4	4,1	3,3	57	0,04	12,9	30	0,3	39	38	16	0,7
№ 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								
	Ужин 2													
№ 386/1	Простокваша фруктовая	150	4,35	3,75	6,15	79,5								
	Итого		33,01	15,65	140,27	835,69	0,2	14,5	30,025	1,35	77	372	97	3,2
						30,80%								
	Всего за день		85,34	59,84	425,82	2611,79	1,575	188,08	1741,875	8,04	711,6	1347,91	374,3	13,05

96,10%

День: суббота**Неделя: первая****Сезон: осень-зима****Возрастная категория: 12 лет и старше**

№ рецепт	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
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. мол.	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							
	Завтрак 2													
№ 389	Сок груша в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		32	22,4	90,3	696,8	0,1116	0,7	30	1,4	206	323	35	0,8
	Обед					25,60%								
№ 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
№ 16	Колбаса или ветчина (порция)	100	11	23,9	0	261	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
№ 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
№ 348	Компот/курага	200	0,36	0	34,6	142,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29,2	21	0,6
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8,1	1	54,8	267	0,43							
	Итого		29,36	28,934	141,49	956,69	0,8	88,1	1325,8	2,78	166,9	494,6	97,8	5,27
	Полдник					35,20%								
№ 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 "Каприз"	50	4,2	6,4	25,3	176								
	Итого		10,8	9,7	35,9	276	0,04	1,3	22,2	0	266,6	200	31	0,22
	Ужин					10,10%								
№ 279	Тефтели мясные вариант2	100	5	5,5	18,5	144	0,04	0	20	0,9	33	80	18	0,7
№ 125	Картофель отварной.	200	5	1	3,5	188	0,25	36,2	50	0,2	30	135	55	2
№76	Сельдь с репчатым луком	100	4,5	4,5	2,3	69	0,02	2	11	1,3	27	79	13	0,8
№ 342	Компот свеж. груши	200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0	0,08	6,4	4,4	3,6	0,9
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,6	178,5								
	Ужин 2													
№ 386/2	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81								
	Итого		24,71	15,35	96,2	777,1	0,32	42,2	81	2,48	96,4	298,4	89,6	4,4
						28,60%								
	Всего за день		96,87	76,384	363,89	2706,59	1,2716	132,3	1459	6,66	735,9	1316	253,4	10,69

99,50%

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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
№6	Бутерброд с колбасой	20/30	5,7	9,4	14,2	164								
	Завтрак 2													
№ 338	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	20	0,8	38	32	24	0,2
№ 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		23,9	34,7	70,2	694	0,14	13,5	242,2	1,2	364,6	394	71	3,22
	Обед					25,50%								
№ 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
№ 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"	100	6,75	0,9	45,7	222,5	0,36							
	Итого		36,11	26,92	156,1	1002	0,86	38,1	9060	3,39	142	629	93,8	9,38
	Полдник					36,90%								
	Конфеты шоколадные	30	1,2	7,9	17,8	147	0,01	0	0	0,04	8	29	30	0,9
№ 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
№ 59	Салат из моркови и яблок	120	1,68	1,32	11,22	56,1	0,076	7,8	5,4	0,51	35,28	6,79	47,16	1,21
	Итого		4,24	9,22	58,04	319,29	0,116	9,4	5,425	0,7	43,28	35,79	77,16	2,11
	Ужин					11,70%								
№ 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
№1/2	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,6	178,5								
	Ужин 2													
№ 386	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,35	36	0	216	162	25,2	0,18
	Итого		28,06	19,5	108	733,5	0,315	24,55	141,6	1,5	308	424,61	137,3	5,48
						27,00%								
	Всего за день		92,31	90,34	392,34	2748,79	1,431	85,55	9449,225	6,79	857,88	1483,4	379,26	20,19

101,10%

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 182/2	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	4,8	7	51,6	288	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
№ 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 повидло	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169								
	Завтрак 2													
№ 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		18,6	19,8	124,3	751	0,08	1,3	22,2	2	286,6	302	67	1,02
	Обед					27,60%								
№ 83	Борщ с картофелем / сметаной	350	3,92	3,92	23,8	147	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
№ 209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
№ 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							
	Итого		38,03	26,92	133,78	1003,9	0,82	34,63	6423	7,5	278,4	753,8	171,7	5,54
	Полдник					37,00%								
№ 338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	45	0,3	24	16,5	13,5	0,3
№ 389	Сок мультифрукт в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		0,6	0,6	38,7	166,5	0,04	15	45	0,3	24	16,5	13,5	0,3
	Ужин					6,10%								
№ 284	Запекана картофельная с мясом.	150/5	16,5	18,9	15,7	300	0,15	14,5	20	0,4	27	146	38	1,6
№ 401	Оладьи/ сгущ мол	100/28	6,5	6,6	31,6	213	0,15	0	20	2,4	23	125	33	1,3
№ 377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Ужин 2													
№ 386/1	Простокваша фруктовая	150	4,35	3,75	6,15	79,5								
	Итого		27,55	29,25	67,05	648,5	0,3	16,7	40	2,8	66	279	77	3,7
						23,90%								
	Всего за день		84,78	76,57	363,83	2569,9	1,24	67,63	6530,2	12,6	655	1351,3	329,2	10,56

94,60%

День: вторник**Неделя: вторая****Сезон: осень-зима****Возрастная категория: 12 лет и старше**

№ 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	200	4,2	5,8	30,6	192	0,08	0	0	2,2	48	148	24	0,8
№ 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								
	Завтрак 2													
№ 342	Компот свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0	0,08	6,4	4,4	3,6	0,9
	Итого		12,26	16,3	95,6	579,6	0,11	4,2	0	2,28	90,4	200,4	27,6	1,7
	Обед					21,30%								
№ 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	120	4,3	0,48	24	117,6	0,05	0	0	0,06	8	28,8	7,2	0,7
№ 50/1	Салат свекла, чеснок	100	1,5	0,1	8,8	42	0,02	10	10	0,1	37	43	22	1,4
№ 348	Компот/курага	200	0,36	0	34,6	142,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29,2	21	0,6
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59								
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	150	10,1	1,2	68,5	333,7	0,5							
	Итого		34,16	16,98	176,6	996,5	0,97	48,1	6510	3,34	189,5	600,7	102	8,87
	Полдник					36,70%								
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 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
	Итого		22,3	4,3	44,2	309,2	0,09	0,4	12	1,2	158,4	237,6	36	0,7
	Ужин					11,30%								
№ 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	100	12,6	3,3	57,1	308	0,43	0	0	0,8	20	298	200	6,7
№ 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	50	3,8	0,4	24,5	119								
	Ужин 2													
№ 386/2	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81								
	Итого		36,84	24,73	106,71	804,4	0,496	4	60	1,45	83,4	505,7	256,2	9,24
						30%								
	Всего за день		105,56	62,31	447,61	2689,7	1,666	56,7	6582	8,27	521,7	1544,4	421,8	20,51

98,90%

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	4,8	6,38	36	220	0,07	0	0	2,4	26,4	39,6	11	0,44
№ 378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
№ 1	Бутерброд с маслом	15/50	4,2	14,3	23,2	238,8	0,0116							
Завтрак 2														
№ 385	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	20	0	240	180	28	0,2
	Печенье	25	1,8	2,4	18,5	104	0,016	0	2,5	0,8	7,5	22,5	5	0,5
Итого			18	29,68	103,7	756,8	0,1976	3,2	22,5	3,2	339,9	292,1	56	1,94
Обед						27,90%								
№ 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
№ 209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
№ 348	Компот/изюм	200	0,36	0	35	141,1	0,03	0	0	0,1	16	25,8	8,4	0,6
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	120	8,1	1	54,8	267	0,43							
Итого			36,26	28,96	124,5	987,6	0,686	47,9	2278	4,6	284	631,8	126	5,6
Полдник						36,40%								
	Сдоба "Каприз"	50	4,2	6,4	25,3	176								
№ 389	Сок груша в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого			4,2	6,4	49,3	272	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин						10,00%								
№ 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
№ 128	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22	112,5	0,15	5,5	4,5	0,15	40,5	84	30	1
№ 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	50	3,8	0,4	24,5	119								
Ужин 2														
№ 386	Кефир	150	4,35	3,75	6	79,5	0,06	1,12	30	0	180	135	21	0,15
Итого			28,36	19,031	101,3	700	0,344	92,62	60,88	2,36	293,2	352,8	93,58	4,7
Всего за день			86,82	84,071	378,8	2716,4	1,2276	143,72	2361,38	10,16	917,1	1276,7	275,58	12,24

100,10%

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепт	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	154	10	2
№ 383	Какао с молоком сгущ.	200	4,6	4,9	32,8	194	0	0	0	0	0	0	0	0
№6	Бутерброд с колбасой	20/30	5,7	9,4	14,2	164								
	Завтрак 2													
№ 389	Сок персик в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		20,9	35,7	82,2	734	0,06	0	200	0,4	44	154	10	2
	Обед					27%								
№ 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 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
№ 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								
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	100	6,75	0,9	45,7	222,5	0,36							
	Итого		41,78	26,11	116,56	879,7	0,64	60,53	75	2,9	163,7	449	97,6	3,8
	Полдник					32,40%								
№ 420	Сосиски запечен в тесте	120	10,5	12,7	33,8	291,6	0,2	0	0	1	34,3	156,2	22,1	1,04
	Итого		10,5	12,7	33,8	291,6	0,2	0	0	1	34,3	156,2	22,1	1,04
	Ужин					10,70%								
№ 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	100	7	1	74	333	0,08	0	0	0,4	8	150	50	1
№ 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	50	3,8	0,4	24,5	119								
	Ужин 2													
№ 386/1	Простокваша фруктовая	150	4,35	3,75	6,15	79,5								
	Итого		24,86	14,8	145,92	813,19	0,17	18,5	0,025	1,35	58	294	82,5	2,55
						29,90%								
	Всего за день		98,04	89,31	378,48	2718,49	1,07	79,03	275,025	5,65	300	1053,2	212,2	9,39

100,00%

День: пятница**Неделя: вторая****Сезон: осень-зима****Возрастная категория: 12 лет и старше**

№ рецепт	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								
№ 1/4	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,45	131	0,05							
	Завтрак 2													
№ 385	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	20	0	240	180	28	0,2
	Итого		42,65	21,45	84,15	708	0,21	5,3	50	1,4	426	463	69	1,8
	Обед					26,00%								
№ 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	130/30	16,9	16,6	23,6	312	0,11	0,5	13	3,5	83,2	223,6	41,6	1,5
№ 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
№ 348	Компот/курага	200	0,36	0	34,6	142,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29,2	21	0,6
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	100	6,75	0,9	45,7	222,5	0,36							
	Итого		32,71	25,76	126,05	1006,1	0,8	50,9	1408	5,77	246,8	659,8	161,1	5,96
	Полдник					37,00%								
№ 389	Сок мультифрукт в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 415	Крендель сахарный	75	5,25	8,4	44,1	273	0,06	0	23	0,9	49	84	12	0,6
	Итого		5,25	8,4	68,1	369	0,06	0	23	0,9	49	84	12	0,6
	Ужин					13,60%								
№ 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	120	4,3	0,48	24	117,6	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	50	3,8	0,4	24,5	119								
	Ужин 2													
№ 386/2	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81								
	Итого		39,01	24,73	92,6	776,7	0,21	12,05	55	3,44	94,4	355,2	81,8	4,6
						28,60%								
	Всего за день		119,62	80,34	370,9	2859,8	1,28	68,25	1536	11,51	816,2	1562	323,9	12,96

105,20%

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	200	5,6	6,8	33,6	218	0,16	0	0	1,6	28	112	42	0,14
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. 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								
Завтрак 2														
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22,4	90	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			10,4	13,8	127,7	681	0,22	10,2	20	2,4	102	192	66	0,34
Обед						25,10%								
№ 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	120	15,1	3,9	68,5	369	0,51	0	0	0,96	24	357	240	7,68
№ 50/1	Салат свекла, чеснок	100	1,5	0,1	8,8	42	0,02	10	10	0,1	37	43	22	1,4
№ 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"	100	6,75	0,9	45,7	222,5	0,36							
Итого			33,81	17,36	175,1	996,6	1,02	35,5	1270	2,76	177	754,8	319,4	11,38
Полдник						36,70%								
№ 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	120/35	3,6	6,3	24,2	169,2	0,048	0	24	1,56	24	38,2	9,6	0,48
Итого			3,6	6,3	24,2	269,2	0,088	1,3	46,2	1,56	290,6	238,2	40,6	0,7
Ужин						9,90%								
№ 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	80	1,12	2,08	6,88	50,4	0,18	6,7	45,2	0,1	18,1	34,5	18	0,6
№ 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								
Ужин 2														
№ 386	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,35	36	0	216	162	25,2	0,18
Итого			32,47	42,98	73,73	819,8	0,45	27,35	167,8	0,75	285,1	403,6	99,8	3,68
Всего за день						30,20%								
Всего за день			80,28	80,44	400,73	2766,6	1,778	74,35	1504	7,47	854,7	1588,6	525,8	16,1

101,90%

День: воскресенье Неделя: вторая Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	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
№ 1	Бутерброд с маслом	15/50	4,2	14,3	23,2	238,8	0,0116							
	Завтрак 2													
	Комлот консерв	200	0,6	0	43,2	176	0,04	8	400	0,8	16	40	12	1,2
	Итого		15,6	35,7	91,2	750,8	0,1116	10,2	600	1,2	76	202	28	4
	Обед					27,60%								
№ 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 рубленый	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
№ 349	Компот / с/фруктов	200	0,08	0	21,8	87,9	0,03	0,03	0	0,2	22,2	15,4	6	0,2
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	80	5,4	0,7	36,6	178	0,28							
	Итого		32,64	38,76	103,3	899,9	0,61	31,83	5620	4,6	177,1	560,4	145,6	4,3
	Полдник					33,10%								
№ 219	Сырники творога со стущ мол.	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 груша в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		22,3	4,3	45,8	315,2	0,09	0,4	12	1,2	158,4	237,6	36	0,7
	Ужин					11,60%								
№ 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
№ 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								
	Ужин 2													
№ 386/1	Простокваша фруктовая	150	4,35	3,75	6,15	79,5								
	Итого		23,01	28,55	85,27	694,19	0,38	25,2	34,525	1,1	113,5	244,2	60	3,2
						25,50%								
	Всего за день		93,55	107,31	325,57	2660,09	1,1916	67,63	6266,525	8,1	525	1244,2	269,6	12,2

97,80%

Расчет за 3-ю неделю

12 и старше

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	итого
завтр								
Б	13,00%	25,00%	17,30%	32,60%	19,00%	25,00%	11,00%	20,00%
Ж	21,00%	20,00%	22,00%	32,80%	22,00%	20,40%	16,00%	20,00%
У	19,00%	20,00%	20,40%	15%	22,00%	20,00%	20,30%	20,00%
ККАЛ	18,50%	20,60%	20,50%	23%	19,30%	20,60%	17,40%	
2 завтр								
Б	11,10%	11,10%	3,80%	11,10%	11,10%	11,10%	4,00%	10,00%
Ж	12,10%	12,10%	6%	12,10%	12,10%	12,10%	6,00%	10,00%
У	7,20%	7,20%	11,00%	10,00%	7,20%	7,20%	12,00%	10,00%
ККАЛ	8,60%	8,60%	8%	9,90%	8,60%	8,60%	9,70%	
Обед								
Б	32%	33,00%	29,60%	39,00%	31,00%	31,00%	32,00%	30,00%
Ж	26%	28,00%	21,00%	23,00%	35,10%	22,00%	28,00%	30,00%
У	29,00%	30,00%	31,00%	27,00%	27,10%	28,30%	31,20%	30,00%
ККАЛ	30%	30,50%	28,20%	30,60%	29%	28,70%	33,40%	
Полд								
Б	13,50%	9,80%	11,20%	22,10%	18,30%	14,40%	11,80%	15,00%
Ж	11,10%	18,80%	20,40%	10,30%	19,30%	20,40%	13%	15,00%
У	11,00%	16,10%	14,00%	12,00%	10,00%	20,00%	9%	15,00%
ККАЛ	11%	12,50%	14,10%	11,30%	9,80%	14,90%	7,80%	
Ужин								
Б	20%	22,50%	19,60%	20,60%	20,30%	23,20%	22,70%	20,00%
Ж	25%	28,00%	15,80%	21,50%	18,70%	15,50%	17,40%	20,00%
У	24,30%	22,10%	21,50%	20%	20,00%	20%	18,10%	20,00%
ККАЛ	25,30%	25,60%	21,90%	23,40%	20,00%	19,20%	21%	
2 ужин								
Б	2,00%	9,00%	12,90%	2,50%	6,40%	2,00%	2,50%	5%
Ж	3,40%	9%	12,60%	1,90%	5,60%	1,90%	1,90%	5,00%
У	5,20%	6,60%	7,90%	5,00%	8,80%	5,20%	5,00%	8,00%
ККАЛ	5,80%	7,70%	9,10%	5,80%	8,80%	5,80%	5,80%	
ККАЛ	98,20%	105,50%	102,10%	103,70%	95,90%	97,80%	94,60%	104,60%

Расчет за 4-ю неделю

12 и старше

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