

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

(7 – 11 лет)

Весна

День: понедельник. Неделя первая.

7-11 лет.

Сезон: весна

№ рецепта	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	10г/30г	2,6	8,8	14,3	147	0,007							
№ 209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
	Итого	500г	13,9	21,58	72,4	540	0,127	0,2	100	2,6	84,4	164,6	16	1,44
Завтрак 2														
№ 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														
№ 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
№ 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	3,08	0,08	32,5	146,5	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"	100	6,75	0,9	45,7	222,5	0,43	18						
	Итого	870	29,03	10,18	133,9	749,5	0,96	60	1110,12	3,91	105,52	498	113	4,54
Полдник														
№ 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	328	6,86	6,6	66,2	355,4	0,17	0,8	20	3,5	55	154,2	54	1,9
Ужин														
№ 258	Мясо духовое	175	11,5	6,6	18,7	182	0,14	6,6	0	0,5	367	164,5	42	2,1
№ 45	Салат из белокачаной 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	50	3,8	0,4	24,5	120,5								
№ 14	Масло	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0	60	0,15	3	4,5	0	0
	Итого	540	18,25	22,8	60,45	526,5	0,18	22,5	120	1,05	428	232	63	3,7
Ужин 2														
№ 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
	Всего за день		73,84	66,16	363,35		1,517	84,9	1390,12	11,06	912,92	1228,8	274	11,78

2367,4 100,60%

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

Сезон: весна

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 223	Запеканка из творога	120/24	21,1	5,04	17	201,6	0,06	0,4	24	1,12	136	220	28	0,6
№ 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	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	45	0,3	24	16,5	13,5	0,3
	Итого	544	28,4	14,34	59,5	489,1	0,1	17,6	69	1,42	176	244,5	47,5	1,7
						20,80%								
Завтрак 2														
	Компот консерв	200	0,6	0	43,2	176	0,04	8	400	0,8	16	40	12	1,2
	Итого	200	0,6	0	43,2	176	0,04	8	400	0,8	16	40	12	1,2
	Обед					7,40%								
№ 102	Суп картоф. с бобовыми	200	4	4,24	19,04	130,96	0,12	0,8	676	0,8	65,6	262,4	38,4	1,76
№ 245	Бефстроганов из отв говядины	100	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	0,22	0	0	0,42	10,6	157,6	106	3,3
№ 67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,84	1,56	5,16	37,8	0,14	5,03	34,2	0,08	13,6	25,9	13,5	0,5
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19,4	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	80	5,4	0,7	36,6	178	0,28	12						
	Итого	760	33,54	19,5	111,3	777,66	1,14	38,63	740,32	5,64	127,8	625,9	181,9	7,46
	Полдник					33,00%								
	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	3,7	12,8	31,8	286	0,08	2,6	20	0	240	180	28	0,2
	Ужин					12,10%								
№ 239	Тефтели рыбные	80/30	10,4	10,2	14,5	192	0,07	0,3	8	2,1	51	137	25	0,9
№ 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)	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	585	17,08	11,674	76,29	482,69	0,29	80,23	18,3	2,75	134	266,8	72,8	2,51
						20,50%								
	Ужин 2													
№ 386/1	Йогурт	200	5,2	5	24,4	168								
	Итого	200	5,2	5	24,4	168								
						7,10%								
	Всего за день		88,52	63,314	346,49	2379,45	1,65	147,06	1247,62	10,61	693,8	1357,2	342,2	13,07

100,90%

День: среда. Неделя первая. 7-11 лет.

Сезон: весна

№ 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	250	5,2	7,2	28,25	240	0,1	0	0	2,7	60	185	30	1
№ 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		505	9,2	13,4	73,95	495	0,12	0,6	0	2,7	126	235	42	1,8
Завтрак 2						21,00%								
№ 385	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	20	0	240	180	28	0,2
Итого			5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	20	0	240	180	28	0,2
Обед						4,10%								
№ 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
№ 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	200	4	6,6	4,8	150	0,06	34	620	2	116	80	40	1,6
№ 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"	50	3,3	0,4	22,8	111,2	0,18							
Итого		880	32,3	24,48	96,36	795,7	0,496	50,5	1740	3,67	239,9	536,4	145,4	5,34
Полдник						33,80%								
№ 389	Сок персик в инд. упаковке	200	0	0	24	96								
№ 338	Груша	150	0,6	0,45	15,4	70,5	0,03	7,5	15	0,6	28,5	24	18	0,15
	Сдоба "Сладушка"	50	4,2	6,4	25,3	151								
Итого		400	4,8	6,85	64,7	317,5	0,03	7,5	15	0,6	28,5	24	18	0,15
Ужин						13,50%								
№ 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
№ 203	Макаронные изделия отварные	120	4,3	0,48	24	117,6	0,05	0	0	0,06	8	28,8	7,2	0,7
№ 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	25	1,9	0,2	12,2	59								
Итого		540	23,71	14,83	81,37	546,29	0,18	17,8	20,025	2,11	80	161,8	46,7	3,65
Ужин 2						23,20%								
№ 386/2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108								
Итого		200	5,8	5	8,4	108								
						4,50%								
Всего за день			81,61	69,56	334,38	2370,49	0,906	79	1795,025	9,08	714,4	1137,2	280,1	11,14

100,10%

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

Сезон: весна

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	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
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молоке	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	500	13	16,8	76,8	521	0,18	13,5	160	1,8	64,6	193,3	129,5	2,46
	Завтрак 2					22%								
№ 342	Компот свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0	0,08	6,4	4,4	3,6	0,9
	Итого	200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0	0,08	6,4	4,4	3,6	0,9
	Обед					4,90%								
№ 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
№ 291	Плов из птицы или кролика	175	17,3	22,1	28,1	381,5	0,07	1,2	35	0,7	35,8	267	60,3	2,2
№ 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"	100	6,75	0,9	45,7	222,5	0,43	18						
	Итого	825	38,75	31,2	103,5	854,2	0,9	59,5	90,12	3,74	115,8	455	89,3	3,5
	Полдник					36,30%								
№ 219	Сырники из творога	100/15	18,6	3,6	18,2	182,6	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	315	18,6	3,6	42,2	278,6	0,08	0,3	10	1	132	198	30	0,6
	Ужин					11,80%								
№ 284	Картофельная запеканка с мясом	150/5	16,5	18,9	15,7	300	0,15	14,5	20	0,4	27	146	38	1,6
№ 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
№ 376	Чай сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59	0							
	Итого	500	20,85	19,21	49,56	458,4	0,19	60,9	40	0,56	91	201,6	65,1	3,1
	Ужин 2					20%								
№ 386	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	Итого		5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
						5%								
	Всего за день		97,16	75,81	309,06	2334,8	1,25	139,6	340,12	7,18	649,8	1232,3	345,5	10,76

99,10%

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

Сезон: весна

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	220	6,1	7,4	36,9	239,8	0,17	0	0	1,7	30,8	123,2	46,2	0,15
№ 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	25	1,8	0,7	12,7	65,5								
	Итого	495	12,8	16,1	64,7	522,3	0,17	2,2	0	1,7	46,8	131,2	52,2	0,95
Завтрак 2														
						22,20%								
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22,4	90								
	Итого	200	0	0	22,4	90								
Обед														
						3,80%								
№ 88	Щи из свеж капусты с картоф и сметаной	250	1,6	4,9	11,5	96,7	0,05	20,5	1050	0,8	65	185	25	0,8
№ 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	200	4,2	1,6	29,4	150	0,2	7,4	6	0,2	54	112	40	1,4
№ 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"	80	5,4	0,7	36,6	178	0,28							
	Итого	830	23,68	20,4	108,4	718,6	0,67	32,33	1094	3,5	236,3	521,4	112	3,8
Полдник														
						30,50%								
	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	5,2	4,5	8,6	97,2	0,07	2,3	18	0	216	162	25,2	0,18
	Итого	280	10,2	11,87	57	354,2	0,14	2,3	18,75	0,22	220,5	172,5	28,2	3,18
Ужин														
						15,00%								
№ 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	3,08	0,08	32,5	146,5	0,03	0	0	0,17	3,52	66	22	0,44
№ 67	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0,84	1,56	5,16	37,8	0,14	5,03	34,2	0,08	13,6	25,9	13,5	0,5
№ 247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,03	1,6	0,025	0,15	0	0	0	0
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59								
	Итого	505	22,28	8,24	82,18	490,49	0,25	6,63	34,225	0,9	47,12	275,9	66,5	2,44
Ужин 2														
						20,80%								
№ 386/1	Йогурт	200	5,2	5	24,4	168								
	Итого		5,2	5	24,4	168								
						7,10%								
	Всего за день		74,16	61,61	359,08	2343,59	1,23	43,46	1146,975	6,32	550,72	1101	230,7	10,37

99,40%

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

Сезон: весна

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ккал	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 223	Запеканка из творога	120/24	21,1	5,04	17	201,6	0,06	0,4	24	1,12	136	220	28	0,6
№ 376	Чай сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
№ 1	Бутерброд с маслом	10г/30г	2,6	8,8	14,3	147	0,007							
№ 338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	45	0,3	24	16,5	13,5	0,3
	Итого	534г	24,5	14,44	60	475,1	0,107	15,4	69	1,42	172	244,5	47,5	1,7
	Завтрак 2					20,20%								
№ 389	Сок персик в инд. упаковке	200	0	0	24	96								
	Итого	200	0	0	24	96								
	Обед					4,00%								
№ 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
№ 245	Бефстроганов из отв говядины	100	16,7	11,3	0,9	193	0,08	0,8	30	2	38	180	24	1,9
№ 203	Макаронные изделия отварные с	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
№ 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"	50	3,3	0,4	22,8	111,2	0,18							
	Итого	820	36,86	23,78	103,8	803,7	1,23	18,85	1156,1	36,16	175,2	571,8	108,8	6,1
	Полдник					34,20%								
№ 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 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					14,30%								
№ 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	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 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	575	12,26	6,524	68,09	491,89	0,27	105,5	63,3	1,43	82,2	215,8	74,6	3,51
	Ужин 2					20,90%								
№ 386/2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108								
	Итого	200	5,8	5	8,4	108								
						5%								
	Всего за день		91,42	59,944	313,39		1,647	141,05	1310,6	39,01	696	1232,1	261,9	11,53

ккал 2312,69 98,10%

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

Сезон: весна

№ рецепт	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
№6	Бутерброд с колбасой	20/30	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	521	17,1	31,25	54,45	570,5	0,09	9,7	215	1	88,5	186	34	2,95
	Завтрак 2					24,20%								
№ 385	Молоко в индивиду 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					4,20%								
№ 96	Рассольник Ленинград со сметано	250	2,1	5,1	20,5	136	0,08	11,8	1025	0,8	45	193	33	1
№ 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	120	4,3	0,48	24	117,6	0,05	0	0	0,06	8	28,8	7,2	0,7
№ 45	Салат из белокачанной капусты.	80	2	4	2,5	55,2	0,03	12,7	48	0,3	36,8	44	12	0,6
№	Напиток "Витюшка"	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							
	Итого	850	29,2	24,18	100,9	725	0,91	52,6	8843,12	5,4	103,8	539,8	72,2	8
	Полдник					30,80%								
	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					14,50%								
№ 258	Мясо духовое	175	11,5	6,6	18,7	182	0,14	6,6	0	0,5	36,7	164,5	42	2,1
№ 53	Салат свекла, зел гор.	100	1,8	6	10,6	104	0,055	10,5	105,6	0,72	37,3	42,01	53,5	1,7
№ 342	Компот свеж яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0	0,08	6,4	4,4	3,6	0,9
№ 14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	65	0	0	60	0,15	3	4,5	0	0
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59								
	Итого	510	15,46	20	70,6	526,6	0,205	21,1	165,6	1,45	83,4	215,41	99,1	4,7
	Ужин 2					22,40%								
№ 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
						4,50%								
	Всего за день		78,44	75,73	298,15	2369	1,425	90,73	9305,92	9,19	874,5	1509,61	368,3	18,97

100,60%

100
102,4
101,1
97,2
100,5
102,6
102
705,8
100,8286

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

Сезон: весна

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	Р	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 повидлом	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					24,80%								
№ 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		6,6	3,3	10,6	100	0,04	1,3	22,2	0	266,6	200	31	0,22
	Обед					4,20%								
№ 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 или биточки рыбные	110	13,8	6,5	1,3	176	0,1	0,4	11	2,9	70,4	189,2	35,2	1,3
№ 143	Рагу из овощей	150	2,85	6,75	15,9	136,5	0,1	16	4240	2,4	76	130	54	1,6
№ 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"	50	3,3	0,4	22,8	111,2	0,18							
	Итого	825	24,54	16,45	99,28	707,5	0,49	28,52	5276	6,2	212,4	572,5	140,6	4,3
	Полдник					30,10%								
№ 389	Сок мультифрукт в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	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
	Итого	280	5,9	15,7	78,1	336,5	0,02	0	3	1	9	27	6	0,6
	Ужин					14,30%								
№ 284	Картофельная запеканка с мясом.	150/5	16,5	18,9	15,7	300	0,15	14,5	20	0,4	27	146	38	1,6
№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	538	24,8	25,6	64,2	589	0,36	21,7	190	2,9	76	310	87	4,1
	Ужин 2					25,00%								
№ 386/1	Йогурт	200	5,2	5	24,4	168								
	Итого	200	5,2	5	24,4	168								
						7,10%								
	Всего за день		79,34	81,25	375,28	2485,5	1,07	66,52	5536,2	11,7	606	1234	351,6	11,92

105,50%

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

Сезон: весна

№ 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	220	4,6	6,3	33,66	211,2	0,09	0	0	2,4	52,8	162,8	26,4	0,9
№ 380	Кофейный напиток на гущ. молоком	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		510	17,6	21,4	69,96	545,2	0,14	0,2	100	2,6	110,8	287,8	31,4	1,9
Завтрак 2						23,20%								
№ 342	Компот свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0	0,08	6,4	4,4	3,6	0,9
Итого		200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0	0,08	6,4	4,4	3,6	0,9
Обед						5%								
№ 98	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	4,9	16,6	119	0,16	20,5	1050	0,9	68,8	217,3	29	0,98
№ 255	Печень по-строгановски	100	13,5	9,2	8,6	159	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5
№ 203	Макаронные изделия отварные с маслом	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
№	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							
Итого		850	26,8	15,38	114	690,6	1	63,2	6300,12	4,4	143,8	528,1	75,2	8,08
Полдник						29,30%								
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 219	Сырники из творога	100/15	18,6	3,6	18,2	182,6	0,08	0,3	10	1	132	198	30	0,6
Итого		315	18,6	3,6	40,6	272,6	0,08	0,3	10	1	132	198	30	0,6
Ужин						11,60%								
№ 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	120	6,6	1,7	30,2	162,9	0,51	0	0	0,96	24	357	240	7,68
№ 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
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59								
№ 14	Масло	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0	60	0,15	3	4,5	0	0
Итого		540	24,59	19,18	61,21	518,3	0,576	4	60	1,61	87,4	564,7	296,2	10,22
Ужин 2						22,00%								
№ 386/2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108								
Итого		200	5,8	5	8,4	108								
						4,50%								
Всего за день			93,55	64,56	323,17	2134,7	1,806	71,7	6470,12	9,69	480,4	1583	436,4	21,7

95,50%

День: среда. Неделя вторая. 7-11 лет.

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	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	10г/30г	2,6	8,8	14,3	147	0,007							
№ 209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
	Итого	500г	13,9	21,58	72,4	540	0,127	0,2	100	2,6	84,4	164,6	16	1,44
	Завтрак 2					22,90%								
№ 385	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	20	0	240	180	28	0,2
	Итого	225	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	20	0	240	180	28	0,2
	Обед					4,50%								
№ 101	Суп картофельный с крупой	250	2,2	2,8	15,5	95	0,03	0	1075	1	33	223	23	0,5
№ 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	200	4	6,6	4,8	150	0,06	34	620	2	116	80	40	1,6
№	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							
	Итого	830	26,1	20,9	85,4	690	0,74	54,2	1715,12	5,94	193	453	92	3,3
	Полдник					29,30%								
№ 389	Сок груша в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	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
	Итого	350	5,1	13,3	74,7	370	0,04	13,3	160	0,5	10,6	37,3	56	0,06
	Ужин					15,70%								
№ 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	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)	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	25	1,9	0,2	12,2	59								
	Итого	575	21,96	15,074	82,49	557,39	0,2	83,9	10,3	0,53	67,2	118,8	45,4	2,31
	Ужин 2					23,70%								
№ 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
						4,50%								
	Всего за день		78,66	80,854	332,59	2371,39	1,267	155,6	2045,42	9,57	835,2	1133,7	265,4	7,51

100,60%

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

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
№6	Бутерброд с колбасой	20/30	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	521	17,1	31,25	54,45	570,5	0,09	9,7	215	1	88,5	186	34	2,95
	Завтрак 2					24,20%								
№ 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								
	Обед					4,00%								
№ 42	Суп картофельный с рыбой	250	13,2	4,1	6,7	116,2	0,05	2,2	25	0,2	35	155	15	0,5
№ 289	Рагу из 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	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"	50	3,3	0,4	22,8	111,2	0,18							
	Итого	870	33,83	24,61	80,16	686,2	0,45	60,13	70	2,86	156,7	418	94,6	3,7
	Полдник					29,20%								
№ 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					13,30%								
№ 280	Фрикадельки в соусе	80/30	5,9	7,2	7,6	120	0,03	0,7	0	0,5	17,6	85	15,2	0,6
№ 304	Рис отварной	120	3,08	0,08	32,5	146,5	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	1,4	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	13,23	8,03	83,95	457	0,145	17,5	0,012	1,075	53,6	272	78,7	2,35
	Ужин 2					19%								
№ 386/1	Йогурт	200	5,2	5	24,4	168								
	Итого	200	5,2	5	24,4	168								
						7%								
	Всего за день		82,46	78,79	309,16		0,875	88,63	327,212	7,335	588,4	1201	271,3	10,52

2290,7 97,20%

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

Сезон: весна

№ рецепта	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 223	Запеканка из творога	120/24	21,1	5,04	17	201,6	0,06	0,4	24	1,12	136	220	28	0,6
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молоко	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	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	45	0,3	24	16,5	13,5	0,3
Итого		534	25,7	16,24	67,8	529,1	0,1	17,6	69	1,42	176	244,5	47,5	1,7
Завтрак 2														
						22,50%								
№ 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														
						5%								
№ 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
№ 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
№ 128	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22	112,5	0,15	5,5	4,5	0,15	40,5	84	30	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
№	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							
Итого		920	24,5	22,5	100,5	704,7	0,809	40,84	1145,62	6,29	203,9	519,2	108,2	4,1
Полдник														
						29,90%								
№ 389	Сок мультифрукт в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	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														
						16,10%								
№ 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
№ 377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59								
Итого		545	32,8	20,78	58,6	575,1	0,2	10,25	55	3,36	104	358,8	84,2	4,5
Ужин 2														
						24%								
№ 386/2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108								
Итого		200	5,8	5	8,4	108								
						4,50%								
Всего за день			101,3	86,42	314,7	2404,9	1,249	75,89	1309,62	12,17	785,9	1446,5	335,9	12,3

101,90%

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

Сезон: весна

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	150	4,2	5,1	25,2	163,5	0,12	0	0	1,2	21	84	31,5	0,1
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молок	200	1,4	1,8	21,8	110	0,02	0,2	0	0	36	48	0	0
№ 2	Бутерброд с джемом или повидл	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		605	8,2	11,5	98,7	532,5	0,14	0,2	0	1,2	57	132	31,5	0,1
Завтрак 2														
						22,60%								
№ 342	Компот свежих плодов	200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0	0,08	6,4	4,4	3,6	0,9
Итого		200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0	0,08	6,4	4,4	3,6	0,9
Обед														
						4,90%								
№ 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
№ 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	0,28	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"	100	6,78	0,9	45,8	222,5	0,36							
Итого		880	26,28	15	127,5	752,78	1,05	51,4	1060,12	4,46	137,2	354,6	198	7,4
Полдник														
						32,00%								
№ 385	Молоко в индивид упаковке	200	6,6	3,3	10,6	100	0,04	1,3	22,2	0	266,6	200	31	0,22
№ 192	Биточки манные	100/30	3	5,3	20,2	141	0,04	0	20	1,3	20	32	8	0,4
Итого		330	3	5,3	20,2	241	0,08	1,3	42,2	1,3	286,6	232	39	0,62
Ужин														
						10,20%								
№ 284	Картофельная запеканка с мясом	150/5	16,5	18,9	15,7	300	0,15	14,5	20	0,4	27	146	38	1,6
№ 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	25	1,9	0,2	12,2	59								
Итого		495	20,15	32,5	50,65	577	0,38	22,9	137	0,68	64,6	201,6	66,5	3,2
Ужин 2														
						24,50%								
№ 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
						4,50%								
Всего за день			63,59	69,3	334,05	2325,88	1,74	81,2	1279,32	7,72	791,8	1104,6	366,6	12,42

98,70%

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

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	10г/30г	2,6	8,8	14,3	147								
№ 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	511г	14	30,65	54,55	553,5	0,09	9,7	215	1	88,5	186	34	2,95
	Завтрак 2					23,50%								
	Компот консерв	200	0,6	0	43,2	176	0,04	8	400	0,8	16	40	12	1,2
	Итого	200	0,6	0	43,2	176	0,04	8	400	0,8	16	40	12	1,2
	Обед					7,40%								
№ 83	Борщ с картофелем / сметаной	250	2,8	2,8	17	105	0,08	9	1025	0,8	50	195	43	0,8
№ 266	Биштекс рубленый	80	14,7	20,4	0	244,8	0,04	0	0	0,7	11,2	120	19,2	0,96
№ 143	Рагу из овощей	150	2,8	6,7	15,9	136,5	0,04	12	3180	1,8	57	97,5	40,5	1,2
№21/1	Зеленый горошек	50	1,6	0,1	3,3	20	0,06	5	150	0,1	10	31	10	0,4
№	Напиток "Витошка"	200	0	0	19,4	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
№1/3	Хлеб "Дарницкий"	50	3,3	0,4	22,8	111,2	0,18							
	Итого	780	25,2	30,4	78,4	692,5	0,7	46	4355,12	5,74	128,2	443,5	112,7	3,36
	Полдник					29,40%								
№ 219	Сырники из творога	100/15	18,6	3,6	18,2	182,6	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	315	18,6	3,6	42,2	278,6	0,08	0,3	10	1	132	198	30	0,6
	Ужин					11,80%								
№ 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	25	1,9	0,2	12,2	59	0,38	23,63	34,5	1,15	135,7	259,6	66	3,4
	Итого	555	15,48	24,6	59,6	526,4								
	Ужин 2					22,40%								
№ 386/1	Йогурт	200	5,2	5	24,4	168								
	Итого	200	5,2	5	24,4	168								
						7,10%								
	Всего за день		79,08	94,25	302,35	2395	1,29	87,63	5014,62	9,69	500,4	1127,1	254,7	11,51

101,60%

7 - 11 № 2350

Сезон: весна

	1	2	3	4	5	6	7		
завтр 1	23,00%	21%	21,00%	22,00%	22,20%	20,20%	24,20%		
завтр 2	3,80%	7%	4,10%	4,90%	3,80%	4,00%	4,20%		
обед	31,90%	33,00%	33,80%	36,30%	31%	34,20%	30,80%		
полд	15,10%	12,10%	13,50%	11,80%	15,00%	14,30%	14,50%		
ужин 1	22,40%	20,50%	23,20%	20,00%	20,80%	20,90%	22,40%		
ужин 2	4,50%	7,10%	5%	5,00%	7,10%	5,00%	5%		
итого	100,70%	101%	100,10%	100,00%	99,40%	98,60%	100,60%	700,30%	100,04%
	8	9	10	11	12	13	14		
завтр 1	24,80%	23,20%	22,90%	24%	22,50%	22,60%	23,50%		
завтр 2	4,20%	5,00%	4,50%	4%	5,00%	4,90%	7,40%		
обед	30%	29,30%	29,30%	29,20%	30%	32,00%	29,40%		
полд	14,30%	11,60%	16%	13,30%	16,10%	10,20%	11,80%		
ужин 1	25,00%	22,00%	24%	19,00%	24,00%	24,50%	22,40%		
ужин 2	7,10%	5%	4,50%	7,00%	4,50%	4,50%	7,10%		
итого	105,50%	95,60%	100,60%	97%	102,00%	98,70%	101,60%	700,70%	100,10%

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 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%	