

День: понедельник

Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	3,3	4,3	24,6	150	0,04	0	0	1,65	18	29	7,5	0,3
№ 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							
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			8,1	15,5	103,7	591	0,107	10,2	20	2,45	92	109	31,5	0,5
Обед						25,10%								
№ 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	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	0,18							
Итого			30,98	10,8	169,7	904,2	0,5	22,03	1110	2,08	133,8	627,4	157	5,5
Полдник						38,40%								
№ 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	30	2,2	2,9	22,3	125	0,02	0	3	1	9	27	6	0,6
Итого			3,56	2,9	51,32	241,19	0,05	1,6	3,025	1,15	9	27	6	0,6
Ужин						10%								
№ 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	119								
№ 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	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,35	36	0	216	162	25,2	0,18
Итого			28,4	21,1	67,8	584,4	0,28	23,85	196	1,1	663	466,5	93,2	4,88
Всего за день						24,80%								
Всего за день			71,04	50,3	392,52	2320,79	0,937	34,11	1329,025	6,78	897,8	1229,9	287,7	5,38

98,50%

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	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
№ 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			28,1	13,74	66,4	506,6	0,08	6,6	224	1,52	160	248	40	2
Обед						21,50%								
№ 102	Суп картоф. с бобовыми	250	5	5,3	23,8	163,7	0,15	1	845	1	82	328	48	2,2
№ 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	100	12,6	3,3	57,1	308	0,43	0	0	0,8	20	298	200	6,7
№ 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
№ 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			38,8	21,86	144,36	956,1	1	7,63	909,2	4,98	185,6	861,1	306,5	11,9
Полдник						40,60%								
№ 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	180	5,2	4,5	8,6	97,2	0,07	2,3	18	0	216	162	25,2	0,18
Итого			8,9	4,9	28,1	289,2	0,06	0	23	0,9	49	84	12	0,6
Ужин						12,30%								
№ 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	200	4,2	1,6	29,4	150	0,2	7,4	6	0,2	54	112	40	1,7
№ 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								
Ужин 2														
№ 386/1	Йогурт	150	4,35	3,75	6,15	79,5								
Итого			22,51	15,824	97,04	628,39	0,32	86,1	19,8	2,68	131,7	283,8	80,4	3,91
Всего за день						26,70%								
Всего за день			98,31	56,324	335,9	2380,29	1,46	100,33	1176	10,08	526,3	1476,9	438,9	18,41

101,10%

День: среда**Неделя: первая****Сезон: осень-зима****Возрастная категория: 7-11 лет**

№ 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
№ 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	180	5,2	4,5	8,6	97,2	0,07	2,3	18	0	216	162	25,2	0,18
	Итого		16,6	19,8	101,3	652,2	0,15	2,3	18	2,2	264	310	49,2	0,98
	Обед					27,70%								
№ 104	Суп карт смян фрикадельк	300	11,4	7,9	27,9	229	0,16	14,7	132	1,1	54,6	323	58,5	2
№ 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		34,2	25,78	100,96	833,7	0,516	52,9	772	3,8	249	590	155,1	5,64
	Полдник					35,40%								
№ 389	Сок персик в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 415	Крендель сахарный	50	3,5	5,6	29,4	182	0,04	0	15,3	0,6	32,6	56	8	0,4
	Итого		3,5	5,6	53,4	278	0,04	0	15,3	0,6	32,6	56	8	0,4
	Ужин					11,80%								
№ 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
№ 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	25	1,9	0,2	12,2	59								
	Ужин 2													
№ 386/2	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81								
	Итого		28,1	20,18	75,05	597,1	0,17	16,8	20	1,96	146	211,8	58,7	4,45
						25,40%								
	Всего за день		82,4	71,36	330,71	2361	0,876	72	825,3	8,56	691,6	1167,8	271	11,47

100,30%

День: четверг**Неделя: первая****Сезон: осень-зима****Возрастная категория: 7-11 лет**

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	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
№ 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	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		12,7	17,1	99,1	607	0,22	24,2	260	2,1	94	198	97,5	7,4
	Обед					25,80%								
№ 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
№ 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		35,66	30,7	95,8	810,3	0,37	22,3	90	2,5	147,8	484,2	110,3	4,1
	Полдник					34,40%								
№ 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 мультифрукт в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		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
№ 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	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
	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		25,15	38,4	51,95	661,4	0,25	19,95	146	0,65	293	366,5	82,2	3,08
						28%								
	Всего за день		92,11	89,8	289,05	2357,3	0,92	66,75	506	6,25	666,8	1246,7	320	15,18

100,10%

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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
№ 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														
№ 340	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	100	0,4	68	46	26	0,06
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого			12,7	14,2	91,6	556,5	0,2	122,2	100	1,6	105	138	63,5	0,96
Обед						23,70%								
№ 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
№ 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	222,5	0,43							
Итого			28,73	21	136,65	815,9	0,895	40,58	1171,1	4,17	252,1	545,41	162,3	5,35
Полдник						34,70%								
	Вафли	30	0,8	0,97	23,1	106	0,07	0	0,75	0,22	4,5	10,5	3	3
№ 385	Молоко	180	5,2	4,5	8,6	97,2	0,07	2,3	18	0	216	162	25,2	0,18
Итого			5,2	4,5	8,6	203,2	0,07	2,3	18	0	216	162	25,2	0,18
Ужин						8,60%								
№ 246	Гуляш из отварной говядины	100	15,1	6,4	3,3	131	0,05	0	0	0,5	30	184	31	1,5
№ 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	25	1,9	0,2	12,2	59								
Ужин 2														
№ 386/1	Йогурт	150	4,35	3,75	6,15	79,5								
Итого			31,11	15,45	127,97	775,69	0,2	14,5	30,025	1,35	77	372	97	3,2
Всего за день			77,74	55,15	364,82	2351,29	1,365	179,58	1319,125	7,12	650,1	1217,41	348	9,69

100,00%

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. молоке	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							
	Завтрак 2													
№ 389	Сок груша в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		25,1	15,64	77,1	554,6	0,087	0,6	24	1,12	172	268	28	0,6
	Обед					23,60%								
№ 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
№ 16	Колбаса или ветчина (порциями)	80	8,8	19,1	0	208	0,15	0	0	0,3	28	127,2	16	1,4
№ 203	Макаронные изделия отварные с соусом	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"	50	3,3	0,4	22,8	333,7	0,18							
	Итого		21,86	22,974	106,79	862,39	0,5	86	1105,8	2,58	148,3	422,8	87,8	4,61
	Полдник					36,60%								
№ 385	Молоко в индивид упаковке	200	6,6	3,3	10,6	100	0,04	1,3	22,2	0	266,6	200	31	0,22
	Сдоба "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					11,70%								
№ 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
№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 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		21,51	14,9	83,2	670,6	0,25	33,1	68,5	2,43	88,9	264,4	75,8	3,9
	Всего за день		79,27	63,214	302,99	2363,59	0,877	121	1220,5	6,13	675,8	1155,2	222,6	9,33

ккал 2363,59 100,40%

День: воскресенье**Неделя: первая****Сезон: осень-зима****Возрастная категория: 7-11 лет**

№ 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 индивиду 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					29,50%								
№ 96	Рассольник Ленинград со сметаной	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 белокачаной капусты.	80	2	4	2,5	55,2	0,03	12,7	48	0,3	36,8	44	12	0,6
№ 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		29,56	24,18	116,5	791,1	0,64	32,6	8843	3,16	119,8	565,6	80,6	8,6
	Полдник					33,60%								
	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	100	0,7	0	14,5	58	0,015	0,8	0,012	0,075	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		3,58	9,22	43,52	261,1	0,101	8,6	5,412	0,625	43,28	35,79	77,16	2,11
	Ужин					11,10%								
№ 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.	80	1,4	4,8	8,4	83,2	0,044	8,4	84,5	0,58	29,9	42,65	19,35	1,35
№ 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								
	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		23,86	17,9	81,4	593,2	0,304	22,45	120,5	1,36	300,6	425,25	103,35	5,13
						25,20%								
	Всего за день		80,9	86	311,62	2339,4	1,185	77,15	9211,112	6,345	828,28	1420,64	332,11	19,06

99,40%

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
№ 182/2	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	150	3,6	5,25	38,7	216	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
№ 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		17,4	18,05	111,4	679	0,07	1,3	22,2	1,5	281,6	276,5	58	0,82
	Обед					28,80%								
№ 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
№ 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	200	3,8	9	21,2	182	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
№ 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"	80	5,4	0,7	36,6	178	0,28							
	Итого		32,97	24,16	108,88	850,6	0,63	30,35	5581	6,7	245,5	678,1	151,8	5
	Полдник					36,20%								
№ 389	Сок мультифрукт в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 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		0,6	0,6	38,7	166,5	0,04	15	45	0,3	24	16,5	13,5	0,3
	Ужин					7,00%								
№ 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
№ 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	Йогурт	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
	Всего за день		78,52	72,06	326,03	2344,6	1,04	63,35	5688,2	11,3	617,1	1250,1	300,3	9,82

99,60%

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	150	3,1	4,35	22,9	144	0,06	0	0	1,6	36	111	18	0,6
№ 380	Кофейный напиток на сгущ. 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								
	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		11,16	14,85	87,9	531,6	0,09	4,2	0	1,68	78,4	163,4	21,6	1,5
	Обед					23%								
№ 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
№ 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"	80	5,4	0,7	36,6	178	0,28							
	Итого		27,16	15,38	129,2	758	0,72	44	6300	3,16	175,8	557,3	96,2	8,68
	Полдник					32,20%								
№ 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		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	15,1	3,9	68,5	369	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								
	Ужин 2													
№ 386/2	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81								
	Итого		37,29	14,33	105,66	706,4	0,576	4	0	1,46	84,4	560,2	296,2	10,22
						30,00%								
	Всего за день		94,21	48,16	363,36	2268,6	1,466	52,5	6310	7,3	470,6	1478,9	444	21

96,40%

День: среда**Неделя: вторая****Сезон: осень-зима****Возрастная категория: 7-11 лет**

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
№ 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	3,3	4,3	24,6	150	0,04	0	0	1,65	18	29	7,5	0,3
№ 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	10г/30г	2,6	8,8	14,3	147	0,007							
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			14,9	22,1	83,4	595	0,163	3,2	22,5	2,45	331,5	281,5	52,5	1,8
Обед						25,30%								
№ 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	200	4	6,6	4,8	150	0,06	34	620	2	116	80	40	1,6
№ 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"	80	5,4	0,7	36,6	178	0,28							
Итого			31,96	26,06	104,4	838,1	0,506	34,2	2030	4,1	237,6	599,8	110	5
Полдник						35,60%								
№ 389	Сок груша в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сдоба "Каприз"	50	4,2	6,4	25,3	176								
Итого			4,2	6,4	49,3	272	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин						11,50%								
№ 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)	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								
Ужин 2														
№ 386	Кефир	150	4,35	3,75	6	79,5	0,06	1,12	30	0	180	135	21	0,15
Итого			26,31	18,824	88,49	636,89	0,34	85,22	60,3	2,33	291,2	349,8	92,4	4,66
Всего за день						27,10%								
Всего за день			77,37	73,384	325,59	2341,99	1,009	122,62	2112,8	8,88	860,3	1231,1	254,9	11,46

99,50%

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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
№ 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					32,20%								
№ 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 субпро.	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"	80	5,4	0,7	36,6	178	0,28							
	Итого		35,93	24,91	93,96	753	0,55	60,13	70	2,86	156,7	418	94,6	3,7
	Полдник					32,00%								
№ 420	Сосиски запечен в тесте	100	8,8	10,6	28,2	243	0,18	0	0	0,84	28,6	130,2	18,4	1,7
	Итого		8,8	10,6	28,2	243	0,18	0	0	0,84	28,6	130,2	18,4	1,7
	Ужин					10,30%								
№ 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	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	100	0,7	0	14,5	58	0,015	0,8	0,012	0,075	0	0	0	0
№1/2	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59								
	Ужин 2													
№ 386/1	Йогурт	150	4,35	3,75	6,15	79,5								
	Итого		20,8	12,7	117,1	665	0,145	17,5	0,012	1,075	53,6	272	78,7	2,35
						28%								
	Всего за день		86,43	83,91	321,46	2395	0,935	77,63	270,012	5,175	282,9	974,2	201,7	9,75

102,80%

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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
№ 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													
№ 385	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	20	0	240	180	28	0,2
	Итого		33,6	18,74	54,4	526,6	0,14	5,2	44	1,12	392	408	62	1,6
	Обед					22%								
№ 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
№ 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"	80	5,4	0,7	36,6	178	0,28							
	Итого		28,26	22,5	110,65	805,6	0,699	48,74	1186	5,07	222,4	585,4	148,7	5,5
	Полдник					34,20%								
№ 389	Сок мультифрукт в инд. упаковке	200	0	0	24	96	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 415	Крендель сахарный	50	3,5	5,6	29,4	182	0,04	0	15,3	0,6	32,6	56	8	0,4
	Итого		3,5	5,6	53,4	278	0,04	0	15,3	0,6	32,6	56	8	0,4
	Ужин					11,80%								
№ 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 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	25	1,9	0,2	12,2	59								
	Ужин 2													
№ 386/2	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81								
	Итого		37,11	24,53	80,3	716,7	0,21	12,05	55	3,44	94,4	355,2	81,8	4,6
						30,40%								
	Всего за день		102,47	71,37	298,75	2326,9	1,089	65,99	1300,3	10,23	741,4	1404,6	300,5	12,1

98,80%

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Наименование	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ	В1	С	А/Кар	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№ 182	Каша жидкая молочная из пшениной 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								
Завтрак 2														
№ 389	Сок яблочный в инд. упаковке	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 338	Груша	150	0,6	0,45	15,4	70,5	0,03	7,5	15	0,6	28,5	24	18	0,15
Итого			8,8	11,95	114,1	603	0,17	7,7	15	1,8	85,5	156	49,5	0,25
Обед						25,60%								
№ 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	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"	80	5,4	0,7	36,6	178	0,28							
Итого			32,06	16,6	164,8	880,1	0,93	31,4	1060	2,66	164	717,8	314,4	11,28
Полдник						37,40%								
№ 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
№ 192	Биточки манные	100/30	3	5,3	20,2	141	0,04	0	20	1,3	20	32	8	0,4
Итого			3	5,3	20,2	241	0,04	0	20	1,3	20	32	8	0,4
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	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	25	1,9	0,2	12,2	59								
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			25,07	36,48	56,13	659,8	0,4	22,55	161,2	0,65	276,1	355	87,2	3,18
Всего за день			68,93	70,33	355,23	2383,9	1,54	61,65	1256,2	6,41	545,6	1260,8	459,1	15,11

101,20%

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	0,007							
	Завтрак 2													
	Компот консерв	150	0,45	0	32,4	132	0,03	6	300	0,6	12	30	9	0,9
	Итого		13,85	30,2	71,5	615	0,097	8,2	500	1	72	192	25	3,7
	Обед					26,20%								
№ 83	Борщ с картофелем / сметаной	250	2,8	2,8	17	105	0,08	9	1025	0,8	50	195	43	0,8
№ 266	Бифштекс 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
№ 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	222,5	0,43							
	Итого		30,08	31	112,8	816,7	0,68	26,03	4355	3,6	150,4	458,9	118,7	3,56
	Полдник					34,70%								
№ 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		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
№ 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								
	Ужин 2													
№ 386/1	Йогурт	150	4,35	3,75	6,15	79,5								
	Итого		21,11	28,35	72,97	634,19	0,38	25,2	34,525	1,1	113,5	244,2	60	3,2
						26,90%								
	Всего за день		83,64	93,15	299,47	2344,49	1,237	59,73	4899,525	6,7	467,9	1093,1	233,7	11,06

99,60%

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%	