

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
ДЕНЬ 1 (понедельник) первая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Колбаса отварная	50	100	4,9	7,35	8,95	13,4	0,8	1,2	104	156
Макаронные изд.отварные	150	180	5,1	6,1	4,3	5,2	30,3	36,3	180	216
Чай с сахаром	189/11	189/11	0,07	0,07	0,02	0,02	5,5	5,5	20,5	20,5
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,7	14,6	48	72
Зефир	50	50	0,75	0,75	0,05	0,05	40	40	150	150
итого			12,42	16,67	13,52	18,97	86,3	97,6	502,5	614,5
Обед										
Салат из бел.капусты	80	80	1,9	1,9	4,08	4,08	9,04	9,04	80,8	80,8
Суп карт. с крупой	200	250	1,8	2,25	3,4	4,25	13,2	16,5	90	113
Биточек Кураж	90	100	17	19,1	14	16	4	4,5	139	154
Каша гречневая вязкая	100	150	3	4,5	3	4,5	14,6	21,9	96,9	145
Сок	200	200	1	1	0,4	0,4	24	24	100	100
Хлеб пшеничный	40	40	3,2	3,2	0,4	0,4	19,52	19,52	96	96
Бифидин		ш/150		6,2		6,4		17		152
итого			27,9	38,15	25,28	36,03	84,36	112,46	602,7	840,8
Полдник										
Пирожки печеные	шт/60	ш/100	3,4	5,6	3,2	5,3	27,1	45	151	251
Бифидин	ш/150	ш/150	6,2	6,2	6,4	6,4	17	17	152	152
итого			9,6	11,8	9,6	11,7	44,1	62	303	403
			49,92	66,62	48,4	66,7	214,76	272,06	1408,2	1858,3
	6-10 лет	11-18лет		6-10 лет	11-18лет					
Завтрак 20-25	23,9	22,8	белки	1,0	1,0	14,2	14,3	10-15%		
Обед 30-35	28,7	31,1	жиры	1,0	1,1	30,9	32,3	30-32%		
Полдник 10-15	13,2	14,9	углеводы	4,3	4,0	61,0	58,6	55-60%		

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
ДЕНЬ 2 (вторник) первая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Каша Дружба	150	200	5,34	7,12	5,55	7,4	23,5	31,4	184	245
Кофейный напиток с мол.	200	200	1,4	1,4	1	1	20	20	96	96
Бутерброд с сыром	40	40	5,7	5,7	7,9	7,9	9,7	9,7	133	133
Мармелад	30	30	0	0	0,01	0,01	23,8	23,8	96	96
Фрукты		ш/200		0,8		0,8		19,6		94
итого			12,2	13,8	14,46	17,11	77	104,5	509	664
Обед										
Салат " Парус"	60	80	1,08	1,44	3,06	4,08	5,7	7,6	53	71
Борщ карт. со сметаной	200/5	250/5	1,75	2,2	4,8	6	7,2	9	80	100
Оладьи карт. фарш. мясом	150/15	190/15	11,1	14	15,45	20	21,9	28	271	343
Кисель из сока	200	200	0,3	3			32,4	32,4	130	130
Хлеб пшеничный	40	40	3,2	3,2	0,4	0,4	9,76	19,5	48	96
Хлеб ржаной	20	40	1,2	2,4	0,1	0,2	8,72	17,44	40,6	81
Мюсли	35	35	3	3	1,89	1,89	26	26	124	124
итого	560	820	21,63	29,24	25,7	32,57	111,68	139,94	746,6	945
Полдник										
Пудинг творожно-ябл.	100	100	23	23	17	17	21	21	335	335
Молоко	200	200	6,2	6,2	6,4	6,4	17	17	152	152
Фрукты	ш/160	ш/200	1	1	1	1	24,5	24,5	117	117
итого			30,2	30,2	24,4	24,4	62,5	62,5	604	604
			64,03	73,24	64,56	74,08	251,18	306,94	1859,6	2213
	6-10 лет	11-18лет		6-10 лет	11-18лет					
Завтрак 20-25	22,1	24,6	белки	1,0	1,0	13,8	13,2	10-15%		
Обед 30-35	32,5	35,0	жиры	1,0	1,1	31,2	30,1	30-32%		
Полдник 10-15	26,3	22,4	углеводы	3,9	4,0	54,0	55,5	55-60%		

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
ДЕНЬ 3 (среда) первая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Омлет натуральный	150	170	15	17	20	23	2,7	3	250	283
Чай с сахаром	189/11	189/11	0,07	0,07	0,02	0,02	5,5	5,5	20,5	20,5
Хлеб пшеничный	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,76	19,52	48	96
Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,1	0,1	8,72	8,72	40,6	40,6
Фрукты	ш/160	ш/200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	94	94
итого			18,67	22,27	21,12	24,32	46,28	56,34	453,1	534,1
Обед										
Салат " Огонек"	50	80	0,75	1,2	5	8	3,2	5,2	60	96
Щи с карт.со сметаной	200/5	250/5	1,8	2,25	4,8	6	7,2	9	80	100
Рыбные палочки	100	100	15,2	15,2	8,6	8,6	16	16	192	192
Пюре картофельное	150	180	3,2	3,8	4,95	5,9	20,1	24	138	166
Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6			25,2	25,2	100	100
Хлеб пшеничный	20	40	1,62	3,2	0,2	0,4	9,76	19,5	48	96
Хлеб ржаной	20	40	1,2	2,4	0,1	0,2	8,72	17,44	40,6	81,2
итого	785	845	24,37	28,65	23,65	29,1	90,18	116,34	658,6	831,2
Полдник										
Сдоба детская фигурная	70	100	5,74	8,2	7,14	10,2	40,6	58	250	357
Сок	200	200	1	1	0,4	0,4	24	24	100	100
итого			6,74	9,2	7,54	10,6	64,6	82	350	457
			49,78	60,12	52,31	64,02	201,06	254,68	1461,7	1822,3
	6-10 лет	11-18лет		6-10 лет	11-18лет					
Завтрак 20-25	21,6	19,8	белки	1,0	1,0	13,6	13,2	10-15%		
Обед 30-35	31,4	30,8	жиры	1,1	1,1	32,2	31,6	30-32%		
Полдник 10-15	15,2	16,9	углеводы	4,0	4,0	55,0	55,9	55-60%		

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
ДЕНЬ 4 (четверг) первая неделя										
Завтрак										
Запеканка твор-фрукт.	150	200	23,8	31	14	18,8	32,8	43,8	361	482
Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	2,8	2,8	23	23	134	134
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,6	0,6	10,1	10,1	52,8	52,8
			28,9	36,1	17,4	22,2	65,9	76,9	547,8	668,8
Обед										
Салат "Калейдоскоп"	60	80	0,69	0,92	3,6	4,8	2,88	3,84	46,92	62,56
Суп крест.со сметаной	200/5	250/5	2,5	3	4,25	5,1	18,25	22,8	120	144
Митболы Смак	100	100	8,6	8,6	17,8	17,8	8,6	8,6	233	233
Макаронные изделия отв.	100	150	3,4	5,1	2,9	4,35	20,2	30,3	120	180
Сок	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	50	50
Хлеб ржаной	20	40	1,2	2,4	0,2	0,4	8,72	17,44	40,6	81,2
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,6	0,6	10,1	20,2	52,8	104
Фрукты		ш/200		0,8		0,8		19,6		94
итого			18,69	23,12	30,15	34,65	88,35	142,38	663,32	948,76
Полдник										
Сосиска в тесте	100	100	8,9	8,9	14,3	14,3	32,3	32,3	294	294
Компот из плодов	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88	88
Фрукты	ш/160	шт/200	1	1	1	1	24,5	24,5	117	117
итого			10,1	10,1	15,5	15,5	78,6	78,6	499	499
			57,69	69,32	63,05	72,35	232,85	297,88	1710,12	2116,56
	6-10 лет	11-18лет		6-10 лет	11-18лет					
Завтрак 20-25	26,1	24,8	белки	1,0	1,0	13,5	13,1	10-15%		
Обед 30-35	28,8	35,1	жиры	1,1	1,1	33,2	30,8	30-32%		
Полдник 10-15	21,7	18,5	углеводы	4,0	4,0	54,5	56,3	55-60%		

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
--------------------	-------	-------	------	----------	-------------------------------

ДЕНЬ 5 (пятница) первая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Манник с маслом	150/5	200/5	6,45	8,6	8,85	11,8	41,4	55	271	361
Чай с молоком	135/50/15	135/50/15	1,6	1,6	1,4	1,4	17,4	17,4	88	88
Бутерброд с сыром	40	40	5,7	5,7	7,9	7,9	9,7	9,7	133	133
Фрукты	ш/160	ш/200	0,8	1	0,8	1	19,6	24,5	94	117
итого			14,55	16,9	18,95	22,1	88,1	106,6	586	699
Обед										
Салат " Школьные годы"	50	80	0,6	0,96	2,55	4,08	1,75	2,8	32,5	52
Суп молочный с крупой	200	250	5,2	6,5	5	6,2	17,8	22	138	173
Бифштекс Отличник	100	100	8,4	8,4	14,8	14,8	11	11	210	210
Пюре картофельное	100	150	2,1	3,15	2,5	3,75	13,9	20,1	86	138
Компот из плодов	200	200	0,6	0,6			25,2	25,2	100	100
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,6	0,6	10,1	10,1	52,8	52,8
Хлеб ржаной	20	40	1,2	2,4	0,1	0,2	8,72	17,44	40,6	81,2
итого			19,6	23,51	25,55	29,63	88,47	108,64	659,9	807
Полдник										
Кондитерские изделия	ш/50	ш/50	5,2	5,2	2,5	2,5	39,3	39,3	228	228
Кисель из сока	200	200	0,3	0,3			32,4	32,4	130	130
Фрукты	ш/160	ш/160	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	94	94
итого			6,3	6,3	3,3	3,3	91,3	91,3	452	452
			40,45	46,71	47,8	55,03	267,87	306,54	1697,9	1958
	6-10 лет	11-18лет		6-10 лет	11-18лет					
Завтрак 20-25	27,9	25,9	белки	1,0	1,0	9,5	9,5	10-15%		
Обед 30-35	28,7	29,9	жиры	1,2	1,1	25,3	25,3	30-32%		
Полдник 10-15	19,7	16,7	углеводы	6,6	4,0	63,1	62,6	55-60%		

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая ценность, ккал	
ДЕНЬ 1 (понедельник) вторая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Биточки " Здоровье"	50	75	8,4	12,6	6	9	4,5	6,7	106	159
Каша рисовая вязкая	150	180	2,1	2,5	4	4,86	22,4	26,8	135	135
Чай с сахаром	189/11	189/11	0,07	0,07	0,02	0,02	5,5	5,5	20,5	20,5
Пряники	ш/40	ш/40	3,54	3,54	4,32	4,32	42,7	42,7	226	226
Итого			14,11	18,71	14,34	18,2	75,1	81,7	487,5	540,5
Обед										
Салат " Витаминный"	60	100	2,04	3,4	6,3	10,5	4,56	7,6	82,8	138
Рассольник лен.со смет.	200/5	250/5	2,25	2,25	3	3	11	11	80	80
Наггетсы " Курочка"	100	100	20,92	20,92	10,09	10,09	9,04	9,04	214	214
Каша пшеничная вязкая	100	150	2,7	4,05	3,1	4,65	15,6	23,4	101	152
Сок	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	50	50
Хлеб ржаной	20	40	1,2	2,4	0,1	0,2	8,72	17,44	40,6	81,2
Хлеб пшеничный	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,76	14,6	48	96
Фрукты (яблоко)		200		0,8		0,8		19,6		94
итого	500	830	31,51	37,82	23,59	30,44	78,28	122,28	616,4	905,2
Полдник										
Пирожки печеные	ш/60	ш/60	3,4	3,4	3,2	3,2	27	27	151	151
Кефир	200	200	6,2	6,2	6,4	6,4	17	17	152	152
Фрукты (яблоко)	ш/160	ш/160	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	94	94
итого			10,4	10,4	10,4	10,4	63,6	63,6	397	397
			56,02	66,93	48,33	59,04	216,98	267,58	1500,9	1842,7
	6-10 лет	11-18лет		6-10 лет	11-18лет					
Завтрак 20-25	23,2	20,0	белки			14,9	14,5	10-15%		
Обед 30-35	29,4	33,5	жиры			29,0	28,8	30-32%		
Полдник 10-15	17,3	14,7	углеводы			57,8	58,1	55-60%		

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
--------------------	-------	-------	------	----------	-------------------------------

ДЕНЬ 2 (вторник) вторая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Запеканка из творога	150	200	15,5	23,2	11,2	16,8	17	25,5	232	348
Кофейный нап. с мол	200	200	1,4	1,4	1	1	20	20	96	96
Бутерброд с сыром	40	40	5,7	5,7	7,9	7,9	9,7	9,7	133	133
Фрукты		200		0,8		0,8		19,6		94
итого			22,6	31,1	20,1	26,5	46,7	74,8	461	671
Обед										
Салат " Вкусный"	50	80	0,61	0,97	4,49	7,18	4,18	6,68	60	96
Суп молочный с крупой	200	250	5,2	6,5	5	6,25	17,8	22	138	173
Филе из птицы Смак	100	100	23	23	7,8	7,8	6	6	149	149
Рагу овощное	150	180	3,2	3,2	4,95	4,95	20,1	20,1	138	138
Компот из плодов	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	21,8	21,8	88	88
Хлеб ржаной	20	40	1,2	2,4	0,1	0,2	8,72	17,44	40,6	81,2
Хлеб пшеничный	20	40	1,6	3,2	0,2	0,4	9,7	19,4	48	96
итого	760	890	35,01	39,47	22,74	26,98	88,3	113,42	661,6	796
Полдник										
Конд.изд.	ш/35	ш/35	3,54	3,54	4,32	4,32	42,7	42,7	226	226
Молоко	200	200	5,8	5,8	6,4	6,4	9,4	9,4	118	118
Фрукты	ш/200	ш/200	1	1	1	1	24,5	24,5	117	117
итого			10,34	10,34	11,72	11,72	76,6	76,6	461	461
			67,95	80,91	54,56	65,2	211,6	264,82	1583,6	1928
	6-10 лет	11-18лет		6-10 лет	11-18лет					
Завтрак 20-25	22,0	24,9	белки	1,0	1,0	17,2	16,8	10-15%		
Обед 30-35	28,8	29,5	жиры	0,8	1,1	31,0	30,4	30-32%		
Полдник 10-15	20,0	17,1	углеводы	3,1	4,0	53,4	54,9	55-60%		

День белорусской кухни

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая
ДЕНЬ 3 (среда) вторая неделя					
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л
Омлет натуральный	150	150	14,25	14,25	22,95
Чай с сахаром	189/11	189/11	0,07	0,07	0,02
Хлеб пшеничный	20	40	1,6	3,2	0,2
Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,3

Фрукты	ш/160	ш/200	0,8	0,8	0,8	0,8	1,6	9,6	94	94
итого			18,42	20,02	24,27	24,47	27,76	45,52	487,5	535,5
Обед										
Салат из свеклы с яблок.	50	80	0,5	0,8	2,6	4,16	5,2	8,32	46	73
Ши из св.кап.со сметаной	200/5	250/5	1,8	2,2	4,8	6	7,2	9	80	100
Рыба жар. в сухарях	90	100	18,8	18,8	7,6	7,6	6,9	6,9	171	171
Пюре картофельное	150	180	3,2	3,8	4,95	5,9	20,1	24	138	166
Сок	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	50	50
Хлеб пшеничный	40	40	3	3	0,4	0,4	19,52	19,52	96	96
итого			28,1	29,4	21,15	24,86	78,52	87,34	581	656
Полдник										
Ватрушка улыбка радуги	75	75	6,84	6,84	3,36	3,36	67,59	67,59	319	319
Кисель из сока	200	200	0,8	0,8			19,6	19,6	50	50
Фрукты	ш/160	ш/200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	94	94
итого			8,44	8,44	4,16	4,16	106,79	106,79	463	463
			54,96	57,86	49,58	53,49	213,07	239,65	1531,5	1654,5
	6-10 лет	11-18 лет		6-10 лет	11-18лет					
Завтрак 20-25	23,2	19,8	белки	1,0	1,0	14,4	14,0	10-15%		
Обед 30-35	25,3	24,3	жиры	0,9	1,1	29,1	29,1	30-32%		
Полдник 10-15	20,1	17,1	углеводы	3,9	4,0	55,7	57,9	55-60%		

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
ДЕНЬ 4 (четверг) вторая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Каша мол.пшеничная	150	200	5,38	7,18	5,7	7,6	24,6	32,86	173	230,8
Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	2,8	2,8	23	23	134	134
Фрукты	200	200	1	1	1	1	24,5	24,5	117	117
Мармелад	30	30					23,8	23,8	96	96
			10	12	9,5	11	72	80	424	481
Итого										
Обед										
Салат Калейдоскоп	60	80	0,6	0,96	3,6	4,8	2,88	3,84	46	62,5

Суп картофельный с рыбой	200	250	5,6	7	3	3,75	14,6	18	108	135
Плов со свининой	60/120	70/120	14	16	24	28	30	35	392	457
Компот из сухофруктов	200	200	3,2	3,2	0,4	0,4	25	25	100	100
Хлеб ржаной	40	60	3	4,5	0,5	0,5	15	22	80	120
итого			26,4	31,66	31,5	37,45	87,48	103,84	726	874,5
Полдник										
Кисло-мол.продукты	200	200	6,2	6,2	6,4	6,4	17	17	152	152
Шарлотка с яблоками	75	100	3,5	4,6	3,5	4,6	27,7	36,9	156	208

итого			9,7	10,8	9,9	11	44,7	53,9	308	360
			46,1	54,46	50,9	59,45	204,18	237,74	1458	1715,5
	6-10 лет	11-18лет		6-10 лет	11-18					
Завтрак 20-25	20,2	17,8	белки	1,0	1,0	12,6	12,7	10-15%		
Обед 30-35	31,6	32,4	жиры	1,1	1,1	31,4	31,2	30-32%		
Полдник 10-15	13,4	13,3	углеводы	4,4	4,0	56,0	55,4	55-60%		

Наименование блюда	выход		белки		жиры		углеводы		энергетическая	
ДЕНЬ 5 (пятница) вторая неделя										
Завтрак	6-10 лет	11-18лет	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л	6-10 л	11-18л
Оладьи с яблоками	170	200	12	13,8	11	12,6	63	74,4	395	466
Чай с сахаром	189/11	189/11	0,07	0,07	0,02	0,02	5,5	5,5	20,5	20,5
Фрукты		ш/200		0,8		0,8		19,6		94
Бифидин		ш/150		6,2		6,4		17		152
Конд.изд.	35	35	3	3	1,8	1,8	26	26	124	124
итого			15,07	23,87	12,82	21,62	94,5	142,5	539,5	856,5
Обед										
Винегрет овощной	50	80	0,6	0,96	5,05	8	3,2	5,1	60	97

Рассольник ленинградский	200/5	250/5	1,4	1,75	3,2	4	11,8	14,7	80	100
Мясо тушеное Вкусное	60/25	75/25	14	14	15,6	15,6	2	2	256	256
Пюре картофельное	100	150	2,4	3,15	2,5	3,75	13,9	20,8	86	129
Сок	200	200	1	1	0,4	0,4	24	24	100	100
Хлеб ржаной	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	7,5	7,5	40	40
Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3	0,6	1,2	10,1	20,2	52,8	105
итого			22,4	25,36	27,55	33,15	72,5	94,3	674,8	827
Полдник										
Пицца Школьная	75	100	6,9	9,2	11	14,8	25	33,6	228	305
Фрукты	ш/160	ш/200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	94	94
итого			7,7	10	11,8	15,6	44,6	53,2	322	399
			45,17	59,23	52,17	70,37	211,6	290	1536,3	2082,5
	6-10 лет	11-18лет		6-10 лет	11-18лет					
Завтрак 20-25	25,7	31,7	белки	1,0	1,0	11,8	11,4	10-15%		
Обед 30-35	29,3	30,6	жиры	1,2	1,1	30,6	30,4	30-32%		
Полдник 10-15	14,0	14,8	углеводы	4,7	4,0	55,1	55,7	55-60%		

	6-10 л	11-18 л	Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая ценность Ккал/кДж	
1 неделя										
Завтрак 20-25	24,3	23,6	17,3	18,5	13,1	16,8	53,9	67,1	376,8	474,9
Обед 30-35	30,0	32,4	22,4	28,5	26,1	32,4	92,6	124,0	666,2	874,6
Полдник 10-15	19,2	17,9	12,6	13,5	12,1	13,1	68,2	75,3	441,6	483,0
Итого трехразовое питание 1 неделя	73,5	73,8	52,4	60,6	51,3	62,3	214,8	266,4	1484,6	1832,5
			14,1	13,2	31,1	30,6	57,9	58,1		
			10-15%		30-32%		55-60%		1260-172	1620-2025
2 неделя										
Завтрак 20-25	22,9	22,8	16,0	21,1	16,2	20,4	63,2	84,9	479,9	616,9
Обед 30-35	28,9	30,1	28,7	32,7	25,3	30,6	81,0	104,2	652,0	811,7
Полдник 10-15	17,0	15,4	9,3	10,0	9,6	10,6	67,3	70,8	390,2	416,0

Итого трехразовое питание 2 неделя	68,7	68,3	54,0	63,9
ИТОГО			14,2	13,9
Завтрак 20-25	23,6	23,2	10-15%	
Обед 30-35	29,4	31,2	14,2	13,5
Полдник 10-15	18,1	16,6		
	71,1	71,1		

51,1	61,5	211,5	260,0	1522,1	1844,6
30,2	30,0	55,6	56,4		
30-32%		55-60%		1260-172: 1620-2025	
30,6	30,3	56,7	57,3	1503,3	1838,5