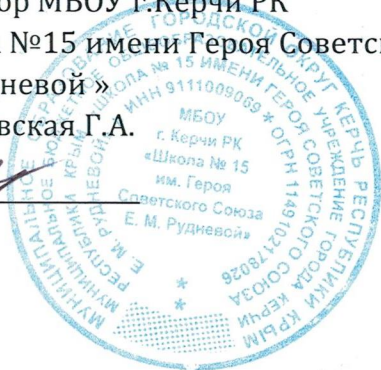


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК
«Школа №15 имени Героя Советского Союза
Е.М.Рудневой»
Спинчевская Г.А.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»
Нечаева Л.В.



основное (организованное) меню

возраст 7-11 лет
сезон: осень 2025г
(сентябрь - октябрь)

71	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30	0,02				0,02	0,01	2,94	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	308,24	39,38	20,90	43,68	0,98	0,01	0,96	7,28	68,00	0,04	0,04	8,54	0,01
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/30	10,00	9,49	31,51	295,18	452,15	363,94	3,70	127,96	0,07	0,04	0,07	23,82	64,01	0,05	0,08	8,02	0,79
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	27,75	86,60	1,00	0,08	9,05	3,85		0,14	0,10	18,16	0,08
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70					0,02	0,02	0,73	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	
	Итого	790	22,12	20,34	133,91	830,22	1847,60	508,61	140,70	382,12	4,56	0,63	10,08	39,28	132,01	0,36	0,32	38,48	0,88
	Всего за день	1300	55,73	47,80	207,01	1507,80	2439,49	857,69	221,09	819,19	8,71	5,83	14,18	46,51	287,62	0,53	1,11	49,18	1,05
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	0,12	1,14	13,20	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54					0,04	0,02	10,50	
283	Пудинг из печени	80	14,88	12,24	6,00	209,60	240,64	17,30	14,75	216,02	11,20				6308,00	0,21	1,55	76,21	0,18
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	0,30		1,20		0,12	0,06		0,08
377	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,57	55,36	19,02	12,68	2,14	3,93	0,32							2,53	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	12,00		0,44		0,03	0,02	0,01	
	Итого	530	25,19	18,91	71,05	556,13	640,19	66,30	149,91	405,73	15,56	12,54	0,00	4,57	6308,00	0,43	1,68	89,31	0,26
	Обед																		
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,62	2,27	44,33	125,02	15,25	11,30	21,37	0,40	0,01				0,02	0,02	7,93	
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	5,57	15,03	135,48	284,60	42,72	20,28	57,78	0,94	0,20	4,02	1,70	16,84	0,08	0,06	4,60	0,04
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	90/5	14,82	18,88	12,83	283,20	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,04	1,30		20,00	0,05	0,14	0,23	0,14
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,04	12,80	173,50	394,74	53,94	24,39	65,25	0,89	0,05	2,88	1,70	39,00	0,09	0,08	18,77	0,06
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	
	Итого	885	28,87	41,47	112,99	942,95	1589,78	178,12	163,00	403,42	11,16	0,78	8,20	7,73	75,84	0,38	0,41	45,62	0,24
	Всего за день	1415	54,06	60,38	184,04	1499,08	2229,97	244,42	312,91	809,15	26,72	13,32	8,20	12,30	6383,84	0,82	2,09	134,93	0,50
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36					0,01	0,06	2,10	
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	175	15,24	13,49	15,05	242,67	579,37	66,10	42,02	128,47	3,20	6,69	3,50	4,25	35,12	0,14	0,18	0,73	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,20	6,00		24,40	0,06	0,18	1,59	

182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	220	7,82	12,83	44,25	325,00	291,44	153,06	60,66	230,31	1,74	0,20	6,00	3,36	58,00	0,21	0,20	1,17	0,15
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,20	6,00		24,40	0,06	0,18	1,59	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,78	0,67	9,35	50,04	21,62	7,18	22,00	19,02	0,23	0,12		1,47		0,02	0,02	0,03	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	12,00		0,44		0,03	0,02	0,01	
	Итого	560	15,48	17,64	92,10	573,94	832,30	333,58	118,00	408,15	5,27	12,52	12,00	5,27	82,40	0,35	0,44	12,79	0,15
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38	279,06	3,11	18,49	35,58	1,00					0,02	0,03	3,32	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	385,14	23,36	21,82	54,06	0,90	0,02	3,60	2,05		0,09	0,05	6,60	0,01
262 2011г	Биточек, запеченный из рыбы	90	9,12	6,30	28,96	143,81	187,27	177,80	13,18	83,34	0,60	0,07	1,21	41,62	14,77	0,14	0,13	3,77	0,62
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	27,75	86,60	1,00	0,08	9,05	3,85		0,14	0,10	18,16	0,08
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	
	Итого	780	22,98	18,95	134,45	715,63	1831,28	280,88	151,73	356,02	7,81	0,65	13,86	51,85	14,77	0,51	0,40	35,94	0,71
	Всего за день	1340	38,46	36,60	226,55	1289,57	2663,58	614,46	269,73	764,17	13,07	13,17	25,86	57,12	97,17	0,85	0,84	48,73	0,86
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30	0,02				0,02	0,01	2,94	
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	175	15,24	13,49	15,05	242,67	579,37	66,10	42,02	128,47	3,20	6,69	3,50	4,25	35,12	0,14	0,18	0,73	
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	13,90	41,13	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	0,15		0,55		0,04	0,02	0,01	
	Итого	500	21,96	15,13	68,99	476,07	1011,33	111,06	108,66	227,59	7,54	7,10	3,50	7,73	35,12	0,26	0,26	7,74	0,00
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,03	1,55	35,45	83,29	14,23	7,99	13,92	0,37			0,28		0,09	0,02	2,47	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	308,24	39,38	20,90	43,68	0,98	0,01	0,96	7,28	68,00	0,04	0,04	8,54	0,01
279/331	Тефтеля из говядины (2 вариант) с соусом	90/30	10,75	11,19	12,40	192,97	201,30	28,17	22,30	117,36	0,92	0,09	1,08	1,10	41,05	0,07	0,10	0,28	
303	Каша вязкая пшенная	150	4,18	5,00	23,94	157,00	77,19	10,97	29,89	85,47	0,98			1,02		0,11	0,01		0,08
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70					0,02	0,02	0,73	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	

ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	
	Итого	810	24,08	25,20	118,71	775,86	991,21	150,85	161,03	366,31	5,45	0,58	2,04	14,01	109,05	0,42	0,25	12,10	0,09
	Всего за день	1310	46,04	40,33	187,70	1251,93	2002,54	261,91	269,69	593,90	12,99	7,68	5,54	21,74	144,17	0,68	0,51	19,84	0,09
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
49	Салат витаминный (2 вариант кукуруза конс)	60	1,56	3,73	21,09	92,92	109,62	19,17	11,05	25,89	0,58	0,05		0,19	23,70	0,03	0,03	20,89	
211	Омлет с сыром	180	21,49	26,27	3,06	416,62	250,78	313,52	26,17	374,37	3,29	3,89	6,53	6,60	434,61	0,12	0,66	0,39	1,62
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42	7,23	9,33	1,18	2,35	0,24							0,03	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	13,90	41,13	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	0,15		0,55		0,04	0,02	0,01	
	Итого	585	28,81	32,00	79,16	748,16	719,99	378,78	97,64	480,73	7,55	4,33	6,53	10,27	458,31	0,26	0,76	31,38	1,62
	Обед																		
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,80	5,63	4,31	79,12	146,94	97,00	13,79	65,56	0,77		0,36		23,10	0,01	0,05	3,46	0,09
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60	378,66	34,14	28,46	70,48	1,64	0,01	2,40	1,45		0,18	0,06	4,66	0,14
294	Котлета куриная	90	20,55	13,51	27,30	202,12	187,28	56,41	24,89	73,99	8,23				12,36	5,18	5,14	5,81	5,00
143	Рагу из овощей	155	2,64	14,67	12,87	196,50	396,24	55,14	24,39	66,75	0,90	0,05	2,88	1,70	59,90	0,09	0,09	18,77	0,14
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	102,61	101,21	12,76	4,63	3,96	0,86					0,01	0,01	0,81	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	
	Итого	765	37,06	40,13	122,85	873,39	1301,72	281,08	158,65	363,18	13,91	0,54	5,64	7,48	95,36	5,56	5,42	33,60	5,37
	Всего за день	1350	65,87	72,13	202,01	1621,55	2021,71	659,86	256,29	843,91	21,46	4,87	12,17	17,75	553,67	5,82	6,18	64,98	6,99
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,14	10,20	145,80	9,30	10,20	16,80	0,42	0,10				0,03	0,02	6,72	
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/30	10,00	9,49	31,51	295,18	452,15	363,94	3,70	127,96	0,07	0,04	0,07	23,82	64,01	0,05	0,08	8,02	0,79
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00	37,58	4,12	18,00	55,58	0,37	0,49		1,62		0,02	0,02		0,08
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,20	6,00		20,00	0,04	0,15	1,30	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	12,00		0,44		0,03	0,02	0,01	
	Итого	590	21,22	17,96	104,99	693,35	850,00	522,62	94,89	351,64	2,07	13,07	6,07	28,81	84,01	0,21	0,31	16,11	0,87
	Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	150,00	14,98	9,05	16,98	0,28	0,14		0,18		0,01	0,02	10,25	
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,02	3,60	1,92		0,07	0,05	6,70	0,01

268/331	Котлета из говядины с соусом	90/30	14,54	13,89	13,48	251,38	186,33	17,52	28,99	156,23	2,46	0,04	0,72	0,05	10,14	0,06	0,14	0,24	
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	0,30		1,20		0,12	0,06		0,08
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70					0,02	0,02	0,73	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	
	Итого	910	29,12	27,36	129,34	872,86	1455,16	138,37	218,36	444,35	10,31	0,98	4,32	7,68	10,14	0,39	0,38	28,01	0,09
	Всего за день	1500	50,34	45,32	234,33	1566,21	2305,16	660,99	313,25	795,99	12,38	14,05	10,39	36,49	94,15	0,61	0,70	44,11	0,96
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36					0,01	0,06	2,10	
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	213,56	34,76	40,53	131,50	1,48	0,53		1,97	14,60	0,08	0,10	4,52	
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	13,90	41,13	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	0,15		0,55		0,04	0,02	0,01	
	Итого	575	19,89	9,89	90,42	508,20	890,52	99,32	116,17	238,02	8,08	0,92	0,00	5,45	14,60	0,22	0,25	20,69	0,00
	Обед																		
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,62	2,27	44,33	125,02	15,25	11,30	21,37	0,40	0,01				0,02	0,02	7,93	
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	5,57	15,03	135,48	284,60	42,72	20,28	57,78	0,94	0,20	4,02	1,70	16,84	0,08	0,06	4,60	0,04
283	Пудинг из печени	80	14,88	12,24	6,00	209,60	240,64	17,30	14,75	216,02	11,20				6308,00	0,21	1,55	76,21	0,18
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	27,75	86,60	1,00	0,08	9,05	3,85		0,14	0,10	18,16	0,08
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	102,61	101,21	12,76	4,63	3,96	0,86					0,01	0,01	0,81	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	
	Итого	750	28,13	28,33	108,89	803,86	1491,28	150,64	141,20	468,17	15,91	0,77	13,07	9,88	6324,84	0,55	1,81	107,80	0,30
	Всего за день	1325	48,02	38,22	199,31	1312,06	2381,80	249,96	257,37	706,19	23,99	1,69	13,07	15,33	6339,44	0,77	2,06	128,49	0,30
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	13520	509,28	480,95	2055,68	14174,56	22488,47	5176,50	2662,17	7532,78	160,52	83,59	135,98	265,63	14308,17	13,25	15,73	601,72	12,22
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1352	50,93	48,10	205,57	1417,46	2248,85	517,65	266,22	753,28	16,05	8,36	13,60	26,56	1430,82	1,32	1,57	60,17	12,22
	Норма 60% от суточной	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00	660,00	660,00	150,00	660,00	7,20	0,02	0,06	1,80	420,00	0,72	0,84	36,00	6,00

основание: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г

Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	510	19,02	25,47	107,49	645,30	459,95	404,71	64,07	362,28	2,26	12,77	9,00	0,60	138,15	0,17	0,43	2,64	0,38
2 день	510	33,61	27,46	73,10	677,58	591,89	349,08	80,39	437,07	4,15	5,20	4,10	7,23	155,61	0,17	0,79	10,70	0,17
3 день	530	25,19	18,91	71,05	556,13	640,19	66,30	149,91	405,73	15,56	12,54	0,00	4,57	6308,00	0,43	1,68	89,31	0,26
4 день	500	25,10	18,67	66,25	508,87	954,67	252,88	122,00	334,55	5,28	7,28	9,50	7,73	59,52	0,29	0,47	4,49	0,00
5 день	575	20,47	17,61	95,47	588,63	731,59	434,94	101,64	335,30	5,19	0,59	7,28	3,48	108,30	1,49	0,33	22,08	0,35
6 день	560	15,48	17,64	92,10	573,94	832,30	333,58	118,00	408,15	5,27	12,52	12,00	5,27	82,40	0,35	0,44	12,79	0,15
7 день	500	21,96	15,13	68,99	476,07	1011,33	111,06	108,66	227,59	7,54	7,1	3,5	7,73	35,12	0,262	0,26	7,74	0
8 день	585	28,81	32,00	79,16	748,16	719,99	378,78	97,64	480,73	7,55	4,33	6,53	10,27	458,31	0,26	0,76	31,38	1,62
9 день	590	21,22	17,96	104,99	693,35	850,00	522,62	94,89	351,64	2,07	13,07	6,07	28,81	84,01	0,21	0,31	16,11	0,87
10 день	575	19,89	9,89	90,42	508,20	890,52	99,32	116,17	238,02	8,08	0,92	0,00	5,45	14,60	0,22	0,25	20,69	0,00
Всего за 10 дней	5435	230,74	200,75	849,02	5976,23	7682,43	2953,27	1053,37	3581,06	62,95	76,32	57,98	81,14	7444,02	3,86	5,72	217,92	3,80
В среднем за 1 день	543,5	23,07	20,07	84,90	597,62	768,24	295,33	105,34	358,11	6,30	7,63	5,80	8,11	744,40	0,39	0,57	21,79	3,80
Норма 25% от суточной	500	19,25	19,75	83,75	587,50	275,00	275,00	62,50	275,00	3,00	0,01	0,03	0,75	175,00	0,30	0,35	15,00	2,50

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	910	30,54	26,99	124,02	851,88	1362,30	118,31	161,04	371,90	11,16	0,56	4,32	6,49	10,14	0,37	0,34	31,28	0,09
2 день	790	22,12	20,34	133,91	830,22	1847,60	508,61	140,70	382,12	4,56	0,63	10,08	39,28	132,01	0,36	0,32	38,48	0,88
3 день	885	28,87	41,47	112,99	942,95	1589,78	178,12	163,00	403,42	11,16	0,78	8,20	7,73	75,84	0,38	0,41	45,62	0,24
4 день	770	26,63	26,76	126,41	831,75	1281,70	279,80	155,08	472,60	8,46	1,25	8,76	30,44	41,63	0,38	0,30	24,80	0,51
5 день	715	29,02	24,68	95,09	699,93	1654,01	136,58	158,02	323,66	8,85	0,53	7,71	9,65	50,37	0,47	0,36	26,17	0,14
6 день	780	22,98	18,95	134,45	715,63	1831,28	280,88	151,73	356,02	7,81	0,65	13,86	51,85	14,77	0,51	0,40	35,94	0,71
7 день	810	24,08	25,20	118,71	775,86	991,21	150,85	161,03	366,31	5,45	0,58	2,04	14,01	109,05	0,42	0,25	12,10	0,09
8 день	765	37,06	40,13	122,85	873,39	1301,72	281,08	158,65	363,18	13,91	0,54	5,64	7,48	95,36	5,56	5,42	33,60	5,37
9 день	910	29,12	27,36	129,34	872,86	1455,16	138,37	218,36	444,35	10,31	0,98	4,32	7,68	10,14	0,39	0,38	28,01	0,09
10 день	750	28,13	28,33	108,89	803,86	1491,28	150,64	141,20	468,17	15,91	0,77	13,07	9,88	6324,84	0,55	1,81	107,80	0,30
Всего за 10 дней	8085,00	278,55	280,20	1206,66	8198,33	14806,04	2223,23	1608,81	3951,73	97,57	7,27	78,00	184,49	6864,15	9,39	10,01	383,80	8,42
В среднем за 1 день	808,50	27,85	28,02	120,67	819,83	1480,60	222,32	160,88	395,17	9,76	0,73	7,80	18,45	686,42	0,94	1,00	38,38	8,42
Норма 35% от суточной	700	26,95	27,65	117,25	822,50	385,00	385,00	87,50	385,00	4,20	0,01	0,04	1,05	245,00	0,42	0,49	21,00	3,50

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,10	1,01	4,09