

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа - гимназия №1 имени Героя Советского Союза

Е.И. Деминной»

Тютюбадж Л.И.

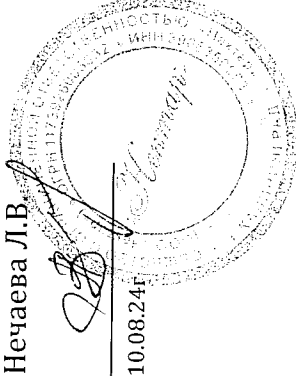


«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор

ООО «Нектар»

Нечаева Л.В.



10.08.24г

примерное цикличное меню

возраст 7-11 лет
сезон: осень 2024г
(сентябрь - октябрь)

	Итого	530	38,48	30,78	83,40	768,61	751,54	470,94	114,98	543,29	4,23	5,52	10,10	8,69	175,61	0,23	0,95	12,00	0,17
	Обед																		
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	
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	0,10	9,60	7,28	68,00	0,04	0,04	8,54	0,01
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/30	8,33	7,91	26,26	245,98	376,79	303,28	3,08	106,63	0,06	0,36	0,60	198,50	53,34	0,04	0,07	6,68	0,66
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00	648,45	36,98	27,75	86,60	1,00	0,84	90,54	38,51		0,14	0,10	18,16	0,08
348	Компот из кураги	180	0,70	0,04	24,67	102,50	230,36	28,86	15,68	19,55	0,43					0,02	0,03	0,54	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,87	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	790	20,72	18,98	126,32	756,11	1841,67	442,52	141,91	354,50	4,52	0,61	10,07	28,76	121,34	0,37	0,31	44,51	0,75
	ВСЕГО за день	1320	59,20	49,76	209,72	1524,72	2593,21	913,46	256,89	897,79	8,75	6,13	20,17	37,45	296,95	0,61	1,26	56,51	0,92
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
49	Салаг 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		1,86	23,70	0,03	0,03	20,89	
211	Омлет с сыром	180	21,51	25,31	3,06	417,00	251,01	313,80	26,19	374,70	3,30	38,94	65,40	66,00	435,00	0,12	0,66	0,39	1,62
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		24,40	0,06	0,18	1,59	
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35				40,00	0,03	0,02	0,15	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	510	31,61	40,38	76,30	814,27	657,67	501,27	70,30	582,54	5,64	4,28	12,54	7,45	523,10	0,28	0,91	22,88	1,77
	Обед																		
74	Икра овощная	60	1,31	1,67	7,36	49,73	195,66	32,87	12,30	30,70	0,44	0,04		2,05	2,11	0,02	0,03	4,21	
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	284,60	26,72	20,28	57,78	0,94	2,07	40,17	17,00		0,08	0,06	4,60	0,04
282.1	Пудинг из печени	100	8,68	12,56	27,64	343,68	303,80	24,02	18,44	273,02	14,02				7926,00	0,26	1,96	95,26	0,22
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	3,02		12,02		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	4,43	1,87	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	890	25,01	25,56	157,43	1008,24	1534,09	166,15	212,01	587,25	22,23	0,99	4,02	7,43	7928,11	0,62	2,20	114,88	0,34
	ВСЕГО за день	1400	56,62	65,93	233,73	1822,51	2191,76	667,42	282,30	1169,79	27,86	5,27	16,56	14,88	8451,21	0,90	3,11	137,76	2,11
	ЧЕТВЕРГ																		
	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	0,18				0,02	0,01	2,94	

289	Рагу из птицы	175	16,58	15,47	20,06	286,44	860,67	48,58	51,08	142,82	2,53	0,39	53,08	35,90	50,37	0,09	0,20	14,96		
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36							2,83		
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	30	2,66	1,00	14,03	75,07	32,43	10,77	33,00	28,54	0,35	1,80		22,00		0,03	0,02	0,05		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	1,20		4,40		0,03	0,02	0,01		
	Итого	585	21,59	17,15	71,35	510,61	1334,90	104,87	108,88	228,02	6,36	0,36	5,31	6,23	50,37	0,20	0,27	30,78	0,00	
	Обед																			
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		
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	0,18	36,00	20,48		0,09	0,05	6,60	0,01	
268	Биточек из говядины	90/5	14,22	17,38	11,84	263,40	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,43	12,96		20,00	0,05	0,14	0,23		
321	Капуста тушеная	80	1,65	2,59	7,54	60,00	270,11	44,36	16,52	32,11	0,65	0,06		1,20	2,93	0,02	0,02	13,73	0,04	
303	Каша вязкая пшеничная	80	2,14	2,32	13,10	81,28	45,01	8,34	11,52	53,84	0,91	3,68		6,40		0,04	0,02		0,04	
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	Печенье	20	1,28	1,63	22,24	74,37	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02		
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,87	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01		
	Итого	815	29,63	28,48	135,08	846,28	1453,19	138,06	164,00	415,71	9,97	0,92	4,90	7,13	34,08	0,36	0,33	35,17	0,09	
	ВСЕГО за день	1400	51,22	45,63	206,43	1356,89	2788,09	242,93	272,87	643,73	16,33	1,27	10,20	13,36	84,45	0,55	0,60	65,95	0,09	
	ПЯТНИЦА																			
	Завтрак																			
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		3,60		23,10	0,01	0,05	3,46	0,09	
239/331	Тефтеля рыбная с соусом сметанным с томатом	90/30	11,48	10,39	15,25	200,38	272,50	84,87	26,95	169,17	0,80	0,60	6,00	234,55	18,53	0,10	0,08	2,14	0,33	
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00	37,58	4,12	18,00	55,58	0,37	4,88		16,16		0,02	0,02		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	30	2,66	1,00	14,03	75,07	32,43	10,77	33,00	28,54	0,35	1,80		22,00		0,03	0,02	0,05		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	1,20		4,40		0,03	0,02	0,01		
	Итого	580	21,90	21,39	91,48	626,47	754,35	215,88	104,74	356,11	5,71	0,85	0,96	27,71	41,63	0,21	0,20	9,66	0,50	
	Обед																			
21	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,03	1,55	35,45	83,29	14,23	7,99	13,92	0,37			2,79		0,09	0,02	2,47		
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	0,17	24,00	14,48	6,80	0,06	0,04	8,30	0,01	
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	36,38	332,12	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11	8,55	45,00	54,65	45,15	0,18	0,23	12,51		
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		

51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53	348,83	3,88	23,12	44,48	1,25				16,24	0,02	0,04	4,14	
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,58	4,55	16,10	161,00	622,25	86,91	59,35	185,44	1,68	60,60	366,58	25,05	0,17	0,13	11,90	0,49	
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	213,56	34,76	40,53	131,50	1,48	5,29	19,67	14,60	0,08	0,10	4,52		
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	0,01	0,81	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,87	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00	36,66		0,06	0,03	0,08		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80	6,60		0,04	0,02	0,01		
	Итого	735	31,34	19,24	126,60	767,57	1389,68	163,93	190,13	447,82	6,78	1,12	6,06	42,95	0,38	0,33	21,46	0,49	
	ВСЕГО за день	1265	62,77	45,13	222,17	1510,69	2127,01	489,36	293,65	871,06	11,65	4,46	8,22	49,63	0,64	0,96	34,93	0,60	
	СРЕДА																		
	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	0,09			0,03	0,02	6,72		
210	Омлет натуральный	170	15,79	18,13	4,99	328,16	225,35	116,79	18,28	255,79	2,99	41,54	70,40	367,72	0,12	0,59	4,29	1,22	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	2,00		20,00	0,04	0,15	1,30		
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	42,60	139,20	9,45	96,00	0,49			59,00	0,04	0,07	0,11	0,23	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	1,20	4,40		0,03	0,02	0,01		
	Итого	500	26,70	29,40	48,03	629,26	584,99	396,19	56,93	481,85	4,65	4,48	7,48	446,72	0,26	0,85	12,43	1,45	
	Обед																		
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,31	21,06	148,02	19,88	10,37	17,41	0,77	0,05		1,16	0,02	0,02	9,31		
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	0,17	24,00	14,48	0,06	0,04	8,30	0,01	
284	Запеканка картофельная с мясом	205	23,30	29,25	34,72	455,00	750,00	59,43	148,61	396,41	5,36	0,48	95,76	51,35	0,46	0,35	6,69	0,13	
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	4,43	1,87	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00	36,66		0,06	0,03	0,08		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80	6,60		0,04	0,02	0,01		
	Итого	845	32,86	36,01	133,22	906,69	1816,93	181,29	264,54	570,11	11,15	0,55	11,98	10,91	0,68	0,50	35,11	0,14	
	ВСЕГО за день	1345	59,55	65,41	181,25	1535,95	2401,92	577,48	321,47	1051,96	15,81	5,03	23,93	18,39	0,95	1,35	47,54	1,59	
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
121	Суп молочный с крупой рисовой	250	3,71	4,46	17,68	89,00	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	33,00	0,05	0,17	4,11	0,02	

1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35							40,00	0,03	0,02		0,15
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
ПР	Печенье	20	1,28	1,63	22,24	74,37	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24							11,15		0,01	0,02	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93							6,60	0,04	0,02	0,01	
	Итого	520	9,51	13,90	87,10	399,14	330,75	188,31	34,67	185,51	1,91							84,15	0,12	0,22	4,17	
	Обед																					
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36								0,02	0,06	2,10	
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								0,04	0,04	8,54	0,01
234	Биточек рыбный	90/5	11,68	11,02	14,34	225,17	234,04	65,94	37,38	168,58	1,33								0,07	0,14	0,59	0,63
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,04	12,80	173,50	394,74	53,94	24,39	65,25	0,89								0,09	0,08	18,77	0,14
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	50	4,43	1,87	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58								0,06	0,03	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93								0,04	0,02	0,01	
	Итого	885	24,13	28,63	111,97	794,10	1643,45	228,68	170,57	399,35	10,07							67,47	0,37	0,41	44,09	0,78
	ВСЕГО за день	1405	33,64	42,53	199,07	1193,24	1974,20	416,99	205,24	584,85	11,98							151,62	0,49	0,63	48,25	0,78
	ПЯТНИЦА																					
	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	
279/375	Тефтели 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								0,85	0,10	4,32	
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	152,00	84,38	15,66	21,62	101,05	1,70								0,08	0,03		0,08
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48								0,06	0,18	1,59	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,03	75,07	32,43	10,77	33,00	28,54	0,35								0,03	0,02	0,05	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62								0,03	0,02	0,01	
	Итого	580	23,55	20,30	80,85	585,14	733,35	220,34	115,26	410,37	4,61							85,45	1,08	0,37	16,46	0,08
	Обед																					
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44								0,02	0,02	2,81	
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								0,09	0,05	6,60	0,01
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	36,38	332,12	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11								0,18	0,23	12,51	
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	50	4,43	1,87	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58								0,06	0,03	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93								0,04	0,02	0,01	
	Итого	865	31,31	26,49	134,13	813,41	1970,99	218,51	166,21	360,14	11,96							48,27	0,44	0,39	36,00	0,01

		1445	54,86	46,79	214,97	1398,55	2704,34	438,85	281,47	770,51	16,57	2,63	15,18	15,79	133,72	1,52	0,76	52,47	0,09
	ВСЕГО за день																		
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	13800	521,22	504,83	2112,30	14605,79	22898,95	5140,76	2642,33	81222,20	152,82	3,06	14,08	25,47	10185,28	7,53	10,60	550,72	7,76
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1380	52,12	50,48	211,23	1460,58	2289,90	514,08	264,23	812,22	15,28	0,31	1,41	2,55	1018,53	0,75	1,06	55,07	7,76
	Норма 60% от суточной нормы	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	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	510	14,63	21,33	106,65	624,27	336,81	292,50	57,17	290,86	2,47	0,53	6,00	1,67	124,95	0,17	0,24	1,13	0,38
2 день	530	38,48	30,78	83,40	768,61	751,54	470,94	114,98	543,29	4,23	5,52	10,10	8,69	175,61	0,23	0,95	12,00	0,17
3 день	510	31,61	40,38	76,30	814,27	657,67	501,27	70,30	582,54	5,64	4,28	12,54	7,45	523,10	0,28	0,91	22,88	1,77
4 день	585	21,59	17,15	71,35	510,61	1334,90	104,87	108,88	228,02	6,36	0,36	5,31	6,23	50,37	0,20	0,27	30,78	0,00
5 день	580	21,90	21,39	91,48	626,47	754,35	215,88	104,74	356,11	5,71	0,85	0,96	27,71	41,63	0,21	0,20	9,66	0,50
6 день	580	17,71	15,90	85,71	606,90	749,53	446,31	65,09	373,01	4,26	0,52	12,00	0,44	141,40	0,24	0,46	12,87	0,38
7 день	530	31,43	25,89	95,57	743,12	737,33	325,43	103,52	423,24	4,87	3,35	2,16	6,68	142,56	0,26	0,63	13,47	0,11
8 день	500	26,70	29,40	48,03	629,26	584,99	396,19	56,93	481,85	4,65	4,48	11,95	7,48	446,72	0,26	0,85	12,43	1,45
9 день	520	9,51	13,90	87,10	399,14	330,75	188,31	34,67	185,51	1,91	0,66	7,50	1,41	84,15	0,12	0,22	4,17	0,00
10 день	580	23,55	20,30	80,85	585,14	733,35	220,34	115,26	410,37	4,61	1,28	7,08	3,74	85,45	1,08	0,37	16,46	0,08
Всего за 10 дней	5425,00	237,09	236,42	826,44	6307,79	6971,22	3162,03	831,53	3874,80	44,72	21,82	75,60	71,50	1815,94	3,05	5,10	135,84	4,84
В среднем за 1 день	542,50	23,71	23,64	82,64	630,78	697,12	316,20	83,15	387,48	4,47	2,18	7,56	7,15	181,59	0,30	0,51	13,58	4,84
Норма 25% от суточной нормы	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	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	910	30,04	28,87	125,98	851,56	1299,17	114,71	156,86	369,97	11,16	0,56	4,32	6,30	10,14	0,35	0,32	23,84	0,09
2 день	790	20,72	18,98	126,32	756,11	1841,67	442,52	141,91	354,50	4,52	0,61	10,07	28,76	121,34	0,37	0,31	44,51	0,75
3 день	890	25,01	25,56	157,43	1008,24	1534,09	166,15	212,01	587,25	22,23	0,99	4,02	7,43	7916,11	0,62	2,20	114,88	0,34
4 день	815	29,63	28,48	135,08	846,28	1453,19	138,06	164,00	415,71	9,97	0,92	4,90	7,13	34,08	0,36	0,33	35,17	0,09
5 день	845	28,44	27,07	125,20	767,81	1618,51	181,48	154,75	315,91	9,67	1,35	6,90	11,52	51,95	0,47	0,37	34,17	0,01
6 день	795	30,65	29,09	109,94	786,23	1360,05	143,40	189,84	426,67	10,61	0,72	3,70	6,53	22,93	0,45	0,33	25,65	0,22
7 день	735	31,34	19,24	126,60	767,57	1389,68	163,93	190,13	447,82	6,78	1,12	6,06	42,95	55,89	0,38	0,33	21,46	0,49
8 день	845	32,86	36,01	133,22	906,69	1816,93	181,29	264,54	570,11	11,15	0,55	11,98	10,91	29,16	0,68	0,50	35,11	0,14
9 день	885	24,13	28,63	111,97	794,10	1643,45	228,68	170,57	399,35	10,07	0,59	5,21	49,65	67,47	0,37	0,41	44,09	0,78
10 день	865	31,31	26,49	134,13	813,41	1970,99	218,51	166,21	360,14	11,96	1,36	8,10	12,04	48,27	0,44	0,39	36,00	0,01
Всего за 10 дней	8375,00	284,12	268,41	1285,86	8298,00	15927,73	1978,73	1810,80	4247,41	108,11	8,76	65,25	183,22	8357,34	4,48	5,50	414,88	2,92
В среднем за 1 день	837,50	28,41	26,84	128,59	829,80	1592,77	197,87	181,08	424,74	10,81	0,88	6,52	18,32	835,73	0,45	0,55	41,49	2,92
Норма 35% от суточной нормы	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	1,13	1,07	4,20