

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Керчь РК

«Школа №23 имени Героя Советского Союза

С.И. Пошивальникова

Р.А. И.В.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.



15.01.2024г

примерное цикличное меню

возраст 12 лет и старше

сезон: зима 2024г

(январь -февраль)

меню 12 лет и ст сезон зима (январь -февраль 2024г)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины				
							К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Селен, мг	Йод, мг	Фтор, мг	А, рет.экв	В1, мг	В2, мг	С, мг	D, мкг
	1 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	260	12,68	17,50	51,32	413,50	416,50	216,15	77,75	354,88	2,43	7,44	107,25	41,08	116,25	0,23	0,33	1,51	0,39
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	Печенье	45	2,88	3,66	45,55	167,34	132,92	7,65	9,23	27,19	0,55				25,09		0,02	0,05	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	600	23,11	29,81	143,26	866,98	650,42	381,78	105,35	515,77	4,68	0,09	1,07	0,48	200,34	0,31	0,44	1,71	0,62
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	465,10	5,19	3,08	59,31	1,66					0,04	0,06	5,53	
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,23	44,83	24,05		0,09	0,06	10,05	0,18
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	0,40	7,20	0,50	10,14	0,06	0,14	0,24	0,04
309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,77	202,34	36,41	5,84	25,37	44,64	1,33					0,07	0,03		0,10
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	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1080	35,55	32,19	172,03	1128,71	1851,79	126,09	137,52	479,66	13,80	0,08	0,52	0,53	10,14	0,45	0,39	29,84	0,32
	ВСЕГО за день	1680	58,66	62,00	315,29	1995,69	2502,21	507,87	242,87	995,43	18,48	0,18	1,59	1,01	210,48	0,75	0,83	31,54	0,94
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	36,41	30,83	43,62	599,86	319,18	357,37	54,96	464,94	1,68	59,31	47,91	67,48	181,95	0,14	0,87	0,72	0,20
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	2,00	60,00		20,00	0,04	0,16	1,30	
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	3,95	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,05	0,02	0,01	
	Итого	560	43,56	34,23	91,48	851,76	798,85	515,15	94,46	615,69	4,56	0,64	1,08	0,78	201,95	0,26	1,07	12,03	0,20

[illegible]

Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,05	0,02	0,01	
Пр	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	1,50		5,50		0,04	0,02	0,01	
	Итого	655	23,16	22,61	88,31	647,34	1284,33	141,83	89,76	302,16	4,55	0,06	1,09	0,64	25,98	0,33	0,30	41,94	0,10
	Обед																		
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	100	1,40	10,04	7,29	125,10	283,00	31,24	19,53	43,27	0,83	0,06	12,60	6,77		0,04	0,04	9,63	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25	481,42	29,20	27,27	67,57	1,13	0,23	44,87	25,60		0,11	0,06	8,25	0,04
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/10	15,84	22,54	13,22	322,00	196,92	12,82	30,60	169,76	2,70	0,48	14,40		40,00	0,06	0,16	0,26	0,16
321	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,00	337,64	55,45	20,65	40,14	0,81	0,07		1,50		0,03	0,03	17,16	0,05
303	Каша вязкая гречневая	80	2,44	2,67	10,94	77,60	73,82	4,50	38,42	58,06	1,29	1,61		6,40		0,06	0,03		0,04
358	Кисель из сока плодового	200	0,31		39,40	160,00	149,64	22,46	7,26	18,50	0,19					0,01	0,02	2,40	
Пр	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20		15,40		0,07	0,03	0,01	
Пр	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	960	33,07	42,57	159,61	1156,56	1681,04	190,87	179,33	525,11	9,26	0,10	0,72	0,67	40,00	0,44	0,39	37,72	0,29
	ВСЕГО за день	1615	56,23	65,19	247,92	1803,90	2965,37	332,69	269,09	827,27	13,81	0,15	1,81	1,31	65,98	0,77	0,69	79,66	0,39
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	131,90	244,90	161,70	22,99	109,27	1,29		6,00		38,50	0,02	0,00	5,78	0,15
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85			436,48	5,82	0,05	0,05	3,73	0,62
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,03	251,67	48,69	1,64	19,60	73,14	0,63	9,79		32,40		0,03	0,02		0,12
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	3,04	0,31	19,68	93,60	44,27	12,80	13,20	39,80	0,44	2,40		8,80		0,04	0,02	0,00	
Пр	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	1,50		5,50		0,04	0,02	0,01	
	Итого	645	24,84	21,48	104,93	718,67	934,20	235,61	118,57	427,48	6,79	0,14	0,06	4,83	44,32	0,20	0,13	13,52	0,89
	Обед																		
75	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20	373,10	46,53	32,24	60,92	1,00			5,43		0,04	0,04	4,22	
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,21	29,86	18,07		0,07	0,05	10,37	0,18
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	23,22	374,40	893,88	101,99	64,84	198,20	4,93	10,26	54,00	65,58	54,18	0,22	0,27	15,01	
342	Компот из свежих плодов	200	0,32	0,08	28,20	116,00	103,60	22,16	11,86	12,00	0,27					0,01	0,01	2,70	
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	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
Пр	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1050	36,94	27,72	157,65	1025,59	2202,08	259,93	177,59	468,96	11,61	0,18	0,84	1,18	54,18	0,51	0,45	42,32	0,18
	ВСЕГО за день	1695	61,79	49,20	262,58	1744,26	3136,28	495,54	296,16	896,44	18,40	0,32	0,90	6,01	98,50	0,72	0,58	55,84	1,07
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		

Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

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	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	935	24,86	17,97	163,63	841,99	1188,50	326,81	123,12	389,45	8,16	0,15	0,25	5,19	14,20	0,41	0,39	22,38	0,96
	ВСЕГО за день	1695	50,54	42,33	254,57	1546,67	2190,29	485,19	277,65	882,86	21,09	0,22	0,25	5,52	5796,20	0,95	145,58	47,52	1,08
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
75	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20	373,10	46,53	32,24	60,92	1,00			5,43		0,04	0,04	4,22	
279/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	90/50	10,75	11,19	12,40	192,97	201,30	28,17	22,30	117,36	0,92	0,86	10,80	11,01	41,05	0,07	0,10	0,28	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,77	202,34	36,41	5,84	25,37	44,64	1,33					0,07	0,03		0,10
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	3,04	0,31	19,68	93,60	44,27	12,80	13,20	39,80	0,44	2,40		8,80		0,04	0,02	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	1,50		5,50		0,04	0,02	0,01	
	Итого	985	25,43	17,40	114,63	716,51	926,21	113,73	107,36	305,80	7,27	0,05	0,11	0,31	41,05	0,28	0,23	8,51	0,10
	Обед																		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	224,60	28,33	18,39	41,61	1,31			1,55		0,05	0,04	6,86	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25	481,42	29,20	27,27	67,57	1,13	0,23	44,87	25,60		0,11	0,06	9,25	0,04
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	23,22	374,40	893,88	101,99	64,84	198,20	4,93	10,26	54,00	65,58	54,18	0,22	0,27	15,01	
352	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,58	107,11	64,43	10,32	3,28	5,96	0,51					0,01	0,01	1,65	
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	930	37,05	29,23	137,29	974,65	1833,73	208,24	152,68	451,10	10,30	0,18	0,99	1,21	54,18	0,52	0,44	32,79	0,04
	ВСЕГО за день	1915	62,48	46,63	251,92	1691,26	2759,94	321,97	260,05	756,90	17,57	0,23	1,10	1,52	95,23	0,80	0,67	41,30	0,14
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16500	609,30	590,21	2504,72	17842,37	28772,68	5218,75	2617,71	9474,25	176,28	3,23	15,68	29,33	#####	8,52	155,82	605,39	8,94
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1650	60,93	59,02	250,47	1784,24	2877,27	521,88	261,77	947,42	17,63	0,32	1,57	2,93	1534,99	0,85	15,58	60,54	0,89
	Норма 60% от суточной нормы	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00	720,00	720,00	180,00	720,00	10,80	0,03	0,06	2,40	540,00	0,84	0,96	42,00	0,60

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	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д
1 день	515	19,27	22,15	101,11	653,87	473,70	332,30	82,50	422,96	3,73	0,07	0,86	0,38	151,15	0,26	0,36	3,72	0,50
2 день	510	25,93	19,85	78,64	691,60	727,04	438,51	79,13	501,03	4,04	0,49	0,96	0,60	156,50	0,22	0,86	11,89	0,15
3 день	541	21,16	27,50	64,08	600,36	942,68	321,68	73,13	412,52	6,38	0,32	0,97	0,60	275,40	0,27	0,66	14,61	0,92
4 день	575	21,58	19,41	74,95	560,15	1046,34	117,80	74,47	262,98	3,84	0,05	0,91	0,54	25,98	0,28	0,25	31,53	0,08
5 день	575	22,24	16,65	94,70	624,22	828,12	170,63	106,11	371,58	6,17	0,12	0,04	4,78	28,92	0,19	0,17	11,20	0,81
6 день	575	12,30	12,18	72,01	515,00	516,89	300,07	40,15	227,99	3,44	0,02	0,60	0,00	117,00	0,23	0,26	11,31	0,38
7 день	520	26,24	24,67	119,71	745,16	890,66	375,87	79,11	447,72	4,75	0,28	0,80	0,44	149,50	0,27	0,76	12,03	0,10
8 день	575	28,35	30,39	73,87	685,05	904,71	271,73	88,03	316,55	6,22	0,06	0,89	0,34	93,70	0,50	0,47	23,45	0,14
9 день	690	24,20	20,95	83,51	637,77	866,18	142,51	131,77	455,27	11,91	0,07	0,00	0,30	5782,00	0,52	145,16	22,48	0,10
10 день	615	23,50	21,19	101,08	645,78	770,90	94,14	90,21	273,95	6,65	0,05	0,11	0,29	41,05	0,25	0,20	6,82	0,08
Всего за 10 дней	5691,00	224,77	214,93	863,65	6358,96	7967,22	2565,23	844,61	3692,54	57,11	1,53	6,13	8,27	6821,20	2,98	149,14	149,06	3,26
В среднем за 1 день	569,10	22,48	21,49	86,36	635,90	796,72	256,52	84,46	369,25	5,71	0,15	0,61	0,83	682,12	0,30	14,91	14,91	0,33
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	0,25

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д
1 день	990	32,22	30,39	143,12	947,53	1600,18	111,24	176,52	400,61	12,22	0,05	0,52	0,68	10,14	0,41	0,35	27,69	0,32
2 день	820	30,67	37,39	108,20	885,99	1589,10	160,40	146,08	516,54	18,63	0,06	1,03	0,94	7926,00	0,65	2,19	128,29	0,48
3 день	870	31,79	30,56	146,33	927,13	1351,05	245,94	147,96	432,40	5,20	0,13	0,89	3,78	113,80	0,36	0,32	19,36	0,69
4 день	845	28,67	33,47	136,61	928,72	1424,65	155,46	191,22	436,21	7,68	0,07	0,65	0,81	20,00	0,38	0,34	30,48	0,20
5 день	915	29,63	24,83	123,87	799,14	1838,29	211,53	177,48	356,23	9,47	0,14	0,75	1,19	45,15	0,41	0,38	38,20	0,18
6 день	845	28,14	33,14	105,43	787,41	1253,96	153,37	178,32	395,45	9,89	0,09	0,28	0,62	20,00	0,31	0,31	31,49	0,34
7 день	820	22,60	20,57	117,20	706,42	1934,31	146,69	186,07	427,49	6,14	0,06	1,35	5,42	5,82	0,41	0,30	36,15	0,88
8 день	890	34,11	41,00	139,46	984,69	3164,85	222,92	269,18	595,84	10,98	0,06	1,26	1,15	28,00	0,70	0,51	30,68	0,31
9 день	740	18,49	17,42	132,74	667,24	1038,58	284,57	136,20	304,36	6,87	0,10	0,24	4,85	14,77	0,35	0,33	20,63	0,88
10 день	795	29,88	24,73	114,82	755,52	1529,34	167,12	158,11	346,10	8,04	0,14	0,90	1,24	45,15	0,44	0,37	27,61	0,04
Всего за 10 дней	8530,00	286,19	293,50	1267,78	8389,79	16724,31	1859,22	1767,15	4211,21	95,10	0,89	7,86	20,68	8228,83	4,40	5,41	390,58	4,32
В среднем за 1 день	853,00	28,62	29,35	126,78	838,98	1672,43	185,92	176,71	421,12	9,51	0,09	0,79	2,07	822,88	0,44	0,54	39,06	0,43
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	0,35

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,11	1,07	4,24