

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК
«Школа №25»
Довгань Л.В.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»
Нечаева Л.В.



основное (организованное) меню

возраст 12 лет и старше
сезон: зима 2025г
(январь- февраль)

меню 12 лет и старше сезон зима (январь-февраль 25г)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы							Витамины						
							К	Ca	Mg	P	Fe	Селе н	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D	
	1 неделя																			
	ПОНЕДЕЛЬНИК																			
	Завтрак																			
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	260	7,19	13,21	51,36	354,55	238,30	157,99	43,99	185,21	0,99	4,86	70,91	14,56	64,76	0,12	0,17	1,13	0,18	
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	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03		
пп	Печенье	30	1,93	2,45	30,49	112,00	88,96	5,12	6,18	18,20	0,37				16,80		0,01	0,03		
пп	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01		
	Итого	570	17,09	24,28	128,36	732,90	428,26	321,09	68,54	337,11	3,06	0,67	7,09	2,12	140,56	0,20	0,27	1,31	0,41	
	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		
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	
268/331	Котлета из говядины с соусом	100/30	16,28	16,78	15,18	280,03	225,24	19,19	33,54	175,57	2,80	0,64	14,40	0,50	10,14	0,06	0,15	0,66		
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05	8,28		14,42		0,10	0,04		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		
пп	Хлеб пшеничный	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11		
пп	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01		
	Итого	1080	35,62	36,13	158,59	1081,10	1852,30	145,92	189,75	554,90	14,65	1,63	4,43	9,53	10,14	0,46	0,40	30,68	0,28	
	ВСЕГО за день	1650	52,71	60,41	286,95	1814,00	2280,56	467,01	258,29	892,00	17,71	2,30	11,52	11,64	150,70	0,65	0,67	31,99	0,69	
	ВТОРНИК																			
	Завтрак																			
223	Запеканка из творога с молоком стученным	200/20	36,69	30,85	45,57	609,03	332,24	368,32	56,15	472,97	1,68	59,45	47,93	67,40	182,06	0,14	0,88	0,75	0,20	
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		
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		
пп	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	23,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08		
	Итого	550	41,64	32,94	92,32	836,47	683,29	414,94	122,27	535,44	4,78	6,25	4,79	10,41	182,06	0,23	0,93	13,36	0,20	
	Обед																			
21	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	2,58	59,10	138,81	23,74	13,32	23,22	0,61			4,65		0,15	0,03	4,11		

82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00	385,30	49,23	26,13	54,60	1,23	0,12	11,98	9,10		0,05	0,05	10,67	0,18
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120/30	13,33	12,66	9,60	223,97	602,97	149,25	4,93	170,61	0,10	0,58	0,96	317,60	85,34	0,06	0,11	10,69	0,56
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,84	778,14	44,41	33,33	104,08	1,21	1,00	108,65	46,22		0,17	0,13	21,81	0,10
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	112,44	14,18	5,14	4,40	0,95					0,01	0,01	0,90	
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1000	29,52	31,38	132,25	922,92	2176,26	318,70	172,28	481,59	6,47	0,89	12,16	43,99	85,34	0,58	0,39	48,30	0,84
	ВСЕГО за день	1550	71,16	64,32	224,57	1759,39	2859,55	733,64	294,55	1017,03	11,25	7,14	16,95	54,39	267,40	0,81	1,32	61,66	1,04
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая конс.	100	2,73	7,19	14,55	133,80	365,20	90,93	18,11	55,80	0,74	0,07		3,41		0,04	0,04	4,68	
211	Омлет с сыром	200	23,88	29,19	3,40	462,87	278,62	348,32	29,07	415,92	3,66	43,22	72,59	73,26	482,85	0,13	0,73	0,43	1,80
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	570	35,15	47,71	70,09	901,02	940,86	607,55	80,23	653,68	6,16	4,71	13,26	8,33	547,25	0,30	0,99	6,70	1,95
	Обед																		
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
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	355,75	33,40	25,35	72,23	1,18	2,59	50,21	21,25		0,10	0,08	5,75	0,05
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	43,65	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	
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	
380	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	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1040	42,50	38,11	168,15	1087,56	2160,93	383,47	229,07	538,82	12,66	2,01	11,02	14,91	92,68	0,53	0,45	37,39	0,20
	ВСЕГО за день	1610	77,65	85,82	238,25	1988,58	3101,79	991,02	309,30	1192,50	18,82	6,71	24,28	23,24	639,93	0,82	1,44	44,09	2,15
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
70	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,00	141,00	23,00	14,00	24,00	0,60					0,02	0,10	3,50	
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	120/30	15,48	14,35	21,03	275,18	373,78	116,09	36,91	228,51	1,11	1,25		313,56	28,08	0,14	0,11	2,52	0,66
303	Каша вязкая рисовая	180	3,07	5,00	31,88	184,80	45,10	4,94	21,60	66,70	0,44	5,86		19,39		0,02	0,02		0,10
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	60,00		20,00	0,04	0,15	1,30	
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	710	29,04	24,30	115,62	745,41	810,05	295,43	149,01	491,64	3,80	1,39	6,00	37,62	48,08	0,32	0,43	7,41	0,76

[illegible]

181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	260	7,48	4,29	40,15	311,24	232,74	165,87	25,17	146,56	0,58	2,48	74,40		71,92	0,10	0,21	1,45	0,19
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
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	
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 ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	640	19,86	16,83	99,04	683,59	819,48	480,97	72,48	413,02	4,68	0,63	13,44	0,66	155,32	0,26	0,50	13,16	0,42
	Обед																		
70	Огурцы соленные	100	0,80	0,10	1,70	10,00	141,00	23,00	14,00	24,00	0,60					0,02	0,10	3,50	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,53	148,25	473,33	42,68	35,58	88,10	2,05	0,15	30,00	18,10		0,23	0,08	5,83	0,18
268	Котлета из говядины	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
143	Рагу из овощей	180	3,12	13,25	15,36	196,20	473,68	64,73	29,27	78,30	1,07	0,56	34,56	20,41	46,80	0,11	0,10	22,52	0,16
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	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	960	35,95	44,00	123,72	1018,46	1683,53	195,13	206,88	498,84	11,59	0,84	7,90	10,08	86,80	0,58	0,52	36,23	0,50
	ВСЕГО за день	1600	55,81	60,83	222,76	1702,05	2503,01	676,10	279,36	911,86	16,27	1,47	21,34	10,74	242,12	0,84	1,02	49,39	0,92
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
199	Пудинг из творога (запеч) со соусом	200/20	31,74	28,24	58,76	616,00	449,00	317,84	55,16	424,88	2,16	36,23	25,25	43,68	166,80	0,22	0,67	0,64	0,13
177	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36							2,83	
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	
110	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	
	Итого	570	36,70	30,53	109,14	850,08	802,33	365,98	121,54	487,82	5,30	3,92	2,53	8,03	166,80	0,31	0,72	13,55	0,13
	Обед																		
53	Салат из свеклы с курагой и луком	100	1,86	6,07	18,15	134,71	467,63	5,20	30,98	59,60	1,67				21,76	0,03	0,05	5,55	
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,58	9,55	16,10	161,00	622,25	86,91	59,35	185,44	1,68	1,09	60,60	366,58	25,05	0,17	0,13	11,90	0,49
291	Плов из птицы	250	21,23	13,11	44,76	382,43	356,65	58,05	67,69	219,61	2,47	8,83		32,85	24,38	0,13	0,17	7,55	
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	112,44	14,18	5,14	4,40	0,95					0,01	0,01	0,90	
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	920	43,53	31,72	163,60	1049,15	1717,57	202,24	252,59	593,73	9,14	1,71	6,65	46,17	71,19	0,48	0,42	26,02	0,49
	ВСЕГО за день	1490	80,23	62,25	272,74	1899,23	2519,90	568,22	374,13	1081,55	14,44	5,64	8,59	54,21	237,99	0,79	1,14	39,57	0,62
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая конс.	100	2,73	7,19	14,55	133,80	365,20	90,93	18,11	55,80	0,74	0,07		3,41		0,04	0,04	4,68	
210	Омлет натуральный	200	18,63	23,19	5,89	387,23	265,91	137,81	21,57	301,83	3,53	49,02	70,23	83,07	433,91	0,14	0,70	5,06	1,44

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	60,00		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
ПП	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	570	31,73	41,56	62,34	811,93	844,95	498,84	68,13	566,89	5,52	5,23	13,02	9,09	512,91	0,29	0,98	11,15	1,67
	Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,24		3,10		0,02	0,04	17,10	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	481,43	29,20	27,28	67,58	1,13	0,23	45,00	25,60		0,11	0,06	8,25	0,01
214	Биточек рыбный	100/10	13,08	12,34	16,06	252,19	262,12	73,85	41,87	188,81	1,49	0,54	15,34	480,37	31,89	0,08	0,16	0,66	0,71
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,84	778,14	44,41	33,33	104,08	1,21	1,00	108,65	46,22		0,17	0,13	21,81	0,10
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	
ПП	Хлеб пшеничный	80	7,07	2,65	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		58,47		0,09	0,05	0,13	
ПП	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1070	32,39	27,84	163,05	1032,69	2438,09	258,81	233,46	547,90	9,56	0,92	16,90	62,48	31,89	0,57	0,50	58,68	0,82
	ВСЕГО за день	1640	64,12	69,39	225,39	1844,62	3283,04	757,65	301,59	1114,79	15,08	6,15	29,92	71,56	544,80	0,86	1,48	69,84	2,49
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
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	
239/375	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	120/30	14,41	14,99	16,62	258,58	269,74	37,74	29,88	157,26	1,23	1,15	14,47	14,75	81,81	1,14	0,13	5,79	
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05	8,28		14,42		0,10	0,04		0,10
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	
ПП	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	
ПП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	1,80		6,60		0,04	0,03	0,01	
	Итого	670	25,99	25,68	92,08	701,83	672,61	112,64	115,90	385,91	6,10	1,30	1,45	5,93	81,81	1,35	0,26	12,74	
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	2,58	59,10	138,81	23,74	13,32	23,22	0,61			4,65		0,15	0,03	4,11	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00	385,30	49,23	26,13	54,60	1,23	0,12	11,98	9,10		0,05	0,05	10,67	0,18
282.1	Пудинг из печени	120/5	22,32	23,36	9,00	314,40	360,96	25,94	22,13	324,02	16,80				9463,03	0,31	2,33	114,31	0,26
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91	3,63		14,42		0,14	0,08		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	
ПП	Печенье	30	1,93	2,45	30,49	112,00	88,96	5,12	6,18	18,20	0,37				16,80		0,01	0,03	
ПП	Хлеб пшеничный	80	7,07	2,65	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		58,47		0,09	0,05	0,13	
ПП	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1015	43,97	44,94	154,56	1106,29	1538,72	166,06	251,71	689,50	27,08	1,10	1,20	9,76	9479,83	0,82	2,59	133,26	0,54
	ВСЕГО за день	1685	69,95	70,61	246,64	1808,12	2211,33	278,70	367,61	1075,41	33,18	2,40	2,65	15,70	9561,64	2,17	2,85	146,00	0,54

1 день	570	17,09	24,28	128,36	732,90	428,26	321,09	68,54	337,11	3,06	0,67	7,09	2,12	140,56	0,20	0,27	1,31	0,41
2 день	550	41,64	32,94	92,32	836,47	683,29	414,94	122,27	535,44	4,78	6,25	4,79	10,41	182,06	0,23	0,93	13,36	0,20
3 день	570	35,15	47,71	70,09	901,02	940,86	607,55	80,23	653,68	6,16	4,71	13,26	8,33	547,25	0,30	0,99	6,70	1,95
4 день	710	29,04	24,30	115,62	745,41	810,05	295,43	149,01	491,64	3,80	1,39	6,00	37,62	48,08	0,32	0,43	7,41	0,76
5 день	625	29,14	19,55	133,86	758,88	978,23	119,29	150,05	328,56	7,05	1,24	0,00	7,37	38,70	0,25	0,27	27,99	0,00
6 день	640	19,86	16,83	99,04	683,59	819,48	480,97	72,48	413,02	4,68	0,63	13,44	0,66	155,32	0,26	0,50	13,16	0,42
7 день	570	36,70	30,53	109,14	850,08	802,33	365,98	121,54	487,82	5,30	3,92	2,53	8,03	166,80	0,31	0,72	13,55	0,13
8 день	570	31,73	41,56	62,34	811,93	844,95	498,84	68,13	566,89	5,52	5,23	13,02	9,09	512,91	0,29	0,98	11,15	1,67
9 день	670	25,99	25,68	92,08	701,83	672,61	112,64	115,90	385,91	6,10	1,30	1,45	5,93	81,81	1,35	0,26	12,74	0,00
10 день	560	20,98	24,86	90,29	670,63	633,93	450,86	60,94	356,16	5,35	4,40	72,80	8,80	152,70	0,25	0,35	11,81	0,50
Всего за 10 дней	6035,00	287,31	288,24	993,13	7692,74	7613,99	3667,60	1009,08	4556,22	51,78	29,73	134,38	98,35	2026,18	3,76	5,69	119,18	6,04
В среднем за 1 день	603,50	28,73	28,82	99,31	769,27	761,40	366,76	100,91	455,62	5,18	2,97	13,44	9,84	202,62	0,38	0,57	11,92	6,04
Норма 25% от суточной нормы	550	22,50	23,00	95,75	680,00	300,00	300,00	75,00	300,00	4,50	0,01	0,03	1,00	225,00	0,35	0,40	17,50	0,25

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	K	Ca	Mg	P	Fe	Селе	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	1080	35,62	36,13	158,59	1081,10	1852,30	145,92	189,75	554,90	14,65	1,63	4,43	9,53	10,14	0,46	0,40	30,68	0,28
2 день	1000	29,52	31,38	132,25	922,92	2176,26	318,70	172,28	481,59	6,47	0,89	12,16	43,99	85,34	0,58	0,39	48,30	0,84
3 день	1040	42,50	38,11	168,15	1087,56	2160,93	383,47	229,07	538,82	12,66	2,01	11,02	14,91	7916,11	0,53	0,45	37,39	0,20
4 день	1030	34,02	33,69	134,26	957,86	2426,52	183,54	211,28	422,82	12,20	0,79	12,95	13,56	21,90	0,45	0,43	49,00	0,04
5 день	1100	33,58	33,46	150,85	1014,27	1592,79	193,54	260,48	518,73	11,79	1,22	3,25	10,51	81,81	1,55	0,39	39,45	0,28
6 день	960	35,95	44,00	123,72	1018,46	1683,53	195,13	206,88	498,84	11,59	0,84	7,90	10,08	86,80	0,58	0,52	36,23	0,50
7 день	920	43,53	31,72	163,60	1049,15	1717,57	202,24	252,59	593,73	9,14	1,71	6,06	46,17	71,19	0,48	0,42	26,02	0,49
8 день	1070	32,39	27,84	163,05	1032,69	2438,09	258,81	233,46	547,90	9,56	0,92	16,90	62,48	31,89	0,57	0,50	58,68	0,82
9 день	1015	43,97	44,94	154,56	1106,29	1538,72	166,06	251,71	689,50	27,08	1,10	1,20	9,76	9479,83	0,82	2,59	133,26	0,54
10 день	1490	53,69	50,54	209,18	1480,30	2741,77	620,31	257,91	742,94	15,60	5,20	84,48	21,53	176,54	0,64	0,75	58,53	0,68
Всего за 10 дней	10705,00	384,77	371,80	1558,21	10750,59	20328,48	2667,71	2265,40	5589,75	130,75	16,31	160,34	242,53	17961,55	6,66	6,86	517,55	4,67
В среднем за 1 день	1070,50	38,48	37,18	155,82	1075,06	2032,85	266,77	226,54	558,98	13,08	1,63	16,03	24,25	1796,15	0,67	0,69	51,75	4,67
Норма 35% от суточной нормы	800	31,50	32,20	134,05	950,00	420,00	420,00	105,00	420,00	6,30	0,02	0,04	1,40	315,00	0,49	0,56	24,50	0,35

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,21	1,15	4,28