

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ «Средняя школа №19 с углубленным изучением английского языка им. С.Калинина»  
Пл. О.В. [подпись]

«УТВЕРЖДАЮ»  
Генеральный директор  
ООО «ЛАДИЯ»  
Нечаев А.В.



### основное (организованное) меню

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



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	
	<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>29,52</b>	<b>31,38</b>	<b>132,25</b>	<b>922,92</b>	<b>2176,26</b>	<b>318,70</b>	<b>172,28</b>	<b>481,59</b>	<b>6,47</b>	<b>0,89</b>	<b>12,16</b>	<b>43,99</b>	<b>85,34</b>	<b>0,58</b>	<b>0,39</b>	<b>48,30</b>	<b>0,84</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1550</b>	<b>71,16</b>	<b>64,32</b>	<b>224,57</b>	<b>1759,39</b>	<b>2859,55</b>	<b>733,64</b>	<b>294,55</b>	<b>1017,03</b>	<b>11,25</b>	<b>7,14</b>	<b>16,95</b>	<b>54,39</b>	<b>267,40</b>	<b>0,81</b>	<b>1,32</b>	<b>61,66</b>	<b>1,04</b>
	<b>СРЕДА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>35,15</b>	<b>47,71</b>	<b>70,09</b>	<b>901,02</b>	<b>940,86</b>	<b>607,55</b>	<b>80,23</b>	<b>653,68</b>	<b>6,16</b>	<b>4,71</b>	<b>13,26</b>	<b>8,33</b>	<b>547,25</b>	<b>0,30</b>	<b>0,99</b>	<b>6,70</b>	<b>1,95</b>
	<b>Обед</b>																		
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	
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>1040</b>	<b>42,50</b>	<b>38,11</b>	<b>168,15</b>	<b>1087,56</b>	<b>2160,93</b>	<b>383,47</b>	<b>229,07</b>	<b>538,82</b>	<b>12,66</b>	<b>2,01</b>	<b>11,02</b>	<b>14,91</b>	<b>92,68</b>	<b>0,53</b>	<b>0,45</b>	<b>37,39</b>	<b>0,20</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1610</b>	<b>77,65</b>	<b>85,82</b>	<b>238,25</b>	<b>1988,58</b>	<b>3101,79</b>	<b>991,02</b>	<b>309,30</b>	<b>1192,50</b>	<b>18,82</b>	<b>6,71</b>	<b>24,28</b>	<b>23,24</b>	<b>639,93</b>	<b>0,82</b>	<b>1,44</b>	<b>44,09</b>	<b>2,15</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	Тефтели 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	
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>29,04</b>	<b>24,30</b>	<b>115,62</b>	<b>745,41</b>	<b>810,05</b>	<b>295,43</b>	<b>149,01</b>	<b>491,64</b>	<b>3,80</b>	<b>1,39</b>	<b>6,00</b>	<b>37,62</b>	<b>48,08</b>	<b>0,32</b>	<b>0,43</b>	<b>7,41</b>	<b>0,76</b>



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				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	
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>19,86</b>	<b>16,83</b>	<b>99,04</b>	<b>683,59</b>	<b>819,48</b>	<b>480,97</b>	<b>72,48</b>	<b>413,02</b>	<b>4,68</b>	<b>0,63</b>	<b>13,44</b>	<b>155,32</b>	<b>0,26</b>	<b>0,50</b>	<b>13,16</b>	<b>0,42</b>
	<b>Обед</b>																	
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	
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>35,95</b>	<b>44,00</b>	<b>123,72</b>	<b>1018,46</b>	<b>1683,53</b>	<b>195,13</b>	<b>206,88</b>	<b>498,84</b>	<b>11,59</b>	<b>0,84</b>	<b>7,90</b>	<b>86,80</b>	<b>0,58</b>	<b>0,52</b>	<b>36,23</b>	<b>0,50</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1600</b>	<b>55,81</b>	<b>60,83</b>	<b>222,76</b>	<b>1702,05</b>	<b>2503,01</b>	<b>676,10</b>	<b>279,36</b>	<b>911,86</b>	<b>16,27</b>	<b>1,47</b>	<b>21,34</b>	<b>242,12</b>	<b>0,84</b>	<b>1,02</b>	<b>49,39</b>	<b>0,92</b>
	<b>ВТОРНИК</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
222	Пудинг из творога (запеч) со стущ.молоком	200/20	31,74	28,24	58,76	616,00	449,00	317,84	55,16	424,88	2,16	36,23	25,25	166,80	0,22	0,67	0,64	0,13
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	
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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>36,70</b>	<b>30,53</b>	<b>109,14</b>	<b>850,08</b>	<b>802,33</b>	<b>365,98</b>	<b>121,54</b>	<b>487,82</b>	<b>5,30</b>	<b>3,92</b>	<b>2,53</b>	<b>8,03</b>	<b>0,31</b>	<b>0,72</b>	<b>13,55</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>																	
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	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	0,17	0,13	11,90	0,49
291	Плов из пшеницы	250	21,23	13,11	44,76	382,43	356,65	58,05	67,69	219,61	2,47	8,83		32,85	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	
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>43,53</b>	<b>31,72</b>	<b>163,60</b>	<b>1049,15</b>	<b>1717,57</b>	<b>202,24</b>	<b>252,59</b>	<b>593,73</b>	<b>9,14</b>	<b>1,71</b>	<b>6,06</b>	<b>46,17</b>	<b>0,48</b>	<b>0,42</b>	<b>26,02</b>	<b>0,49</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1490</b>	<b>80,23</b>	<b>62,25</b>	<b>272,74</b>	<b>1899,23</b>	<b>2519,90</b>	<b>568,22</b>	<b>374,13</b>	<b>1081,55</b>	<b>14,44</b>	<b>5,64</b>	<b>8,59</b>	<b>54,21</b>	<b>0,79</b>	<b>1,14</b>	<b>39,57</b>	<b>0,62</b>
	<b>СРЕДА</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
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			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	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
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	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>31,73</b>	<b>41,56</b>	<b>62,34</b>	<b>811,93</b>	<b>844,95</b>	<b>498,84</b>	<b>68,13</b>	<b>566,89</b>	<b>5,52</b>	<b>5,23</b>	<b>13,02</b>	<b>9,09</b>	<b>512,91</b>	<b>0,29</b>	<b>0,98</b>	<b>11,15</b>	<b>1,67</b>
	<b>Обед</b>																		
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
234	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	
ПР	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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>1070</b>	<b>32,39</b>	<b>27,84</b>	<b>163,05</b>	<b>1032,69</b>	<b>2438,09</b>	<b>258,81</b>	<b>233,46</b>	<b>547,90</b>	<b>9,56</b>	<b>0,92</b>	<b>16,90</b>	<b>62,48</b>	<b>31,89</b>	<b>0,57</b>	<b>0,50</b>	<b>58,68</b>	<b>0,82</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1640</b>	<b>64,12</b>	<b>69,39</b>	<b>225,39</b>	<b>1844,62</b>	<b>3283,04</b>	<b>757,65</b>	<b>301,59</b>	<b>1114,79</b>	<b>15,08</b>	<b>6,15</b>	<b>29,92</b>	<b>71,56</b>	<b>544,80</b>	<b>0,86</b>	<b>1,48</b>	<b>69,84</b>	<b>2,49</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	0,03	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								
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>25,99</b>	<b>25,68</b>	<b>92,08</b>	<b>701,83</b>	<b>672,61</b>	<b>112,64</b>	<b>115,90</b>	<b>385,91</b>	<b>6,10</b>	<b>1,30</b>	<b>1,45</b>	<b>5,93</b>	<b>81,81</b>	<b>1,35</b>	<b>0,26</b>	<b>12,74</b>	
	<b>Обед</b>																		
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	
ПР	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	
ПР	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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>1015</b>	<b>43,97</b>	<b>44,94</b>	<b>154,56</b>	<b>1106,29</b>	<b>1538,72</b>	<b>166,06</b>	<b>251,71</b>	<b>689,50</b>	<b>27,08</b>	<b>1,10</b>	<b>1,20</b>	<b>9,76</b>	<b>9479,83</b>	<b>0,82</b>	<b>2,59</b>	<b>133,26</b>	<b>0,54</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1685</b>	<b>69,95</b>	<b>70,61</b>	<b>246,64</b>	<b>1808,12</b>	<b>2211,33</b>	<b>278,70</b>	<b>367,61</b>	<b>1075,41</b>	<b>33,18</b>	<b>2,40</b>	<b>2,65</b>	<b>15,70</b>	<b>9561,64</b>	<b>2,17</b>	<b>2,85</b>	<b>146,00</b>	<b>0,54</b>



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	7,80	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	5,89	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	К	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