

меню 12 лет и старше сезон осень (сентябрь-октябрь 2025г)

71	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	195,99	16,99	13,99	29,99	0,50	0,03				0,03	0,02	4,90	
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	0,01	1,20	0,91		0,05	0,05	10,67	0,18
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	110/30	12,22	11,60	38,51	360,77	552,62	444,81	4,52	156,39	0,09	0,05	0,09	29,11	78,23	0,06	0,10	9,80	0,97
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,90	778,25	44,40	33,30	103,93	1,20	0,10	10,86	4,62		0,17	0,12	21,80	0,09
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	990	28,77	25,29	168,41	1032,02	2279,85	625,83	184,89	493,05	6,07	0,91	12,15	40,87	78,23	0,47	0,42	48,03	1,24
	Всего за день	1560	70,09	58,20	260,21	1863,97	2939,37	1028,25	305,24	1019,34	10,81	7,14	16,94	51,29	260,18	0,69	1,35	58,86	1,44
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	100	1,10	0,20	1,90	22,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90					0,06	0,04	17,50	
283	Пудинг из печени	100	18,60	15,30	7,50	262,00	300,80	21,62	18,44	270,02	14,00				7886,00	0,26	1,94	95,26	0,22
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91	0,36		1,44		0,14	0,08		0,10
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	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	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	650	30,98	23,16	84,63	670,20	858,77	82,00	178,85	504,13	19,56	0,78	0,00	5,03	7886,00	0,54	2,12	115,66	0,32
	Обед																		
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	208,37	25,43	18,84	35,63	0,66	0,02				0,03	0,04	13,21	
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	6,96	18,79	169,35	355,75	53,40	25,35	72,23	1,18	0,25	5,03	2,13	21,05	0,10	0,08	5,75	0,05
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	110/10	17,42	24,07	14,53	347,60	216,31	13,86	33,66	186,44	2,97	0,05	1,58		40,00	0,07	0,17	0,29	
143	Рагу из овощей	180	3,12	13,25	15,36	196,20	460,15	64,73	29,27	78,30	1,07	0,06	3,34	1,97	69,56	0,11	0,10	22,52	0,16
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	1070	36,31	53,54	142,98	1176,40	1896,47	225,34	213,61	522,30	13,24	1,10	9,95	10,33	130,61	0,50	0,54	55,90	0,21
	Всего за день	1720	67,29	76,70	227,61	1846,60	2755,24	307,34	392,46	1026,43	32,80	1,88	9,95	15,36	8016,61	1,04	2,66	171,56	0,53
	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	
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	19,35	312,00	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11	8,60	4,50	5,46	45,15	0,18	0,23	12,51	
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	
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	

182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	260	9,17	13,80	50,22	363,33	341,86	179,37	71,28	270,09	2,04	0,24	7,05	3,95	61,15	0,25	0,23	1,37	0,18
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	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	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	630	19,30	19,37	112,98	678,75	916,78	369,63	153,11	478,58	6,11	0,86	13,05	7,54	85,55	0,42	0,49	13,03	0,18
	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	
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	0,02	4,49	2,56		0,11	0,06	8,25	0,04
262	Биточек, запеченный из рыбы	100	10,13	7,00	32,18	159,77	208,06	197,54	14,64	92,59	0,67	0,08	1,34	46,24	16,41	0,16	0,14	4,19	0,69
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,90	778,25	44,40	33,30	103,93	1,20	0,10	10,86	4,62		0,17	0,12	21,80	0,09
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	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	950	29,05	24,46	172,95	919,27	2310,72	328,25	175,78	462,10	9,82	0,92	16,69	59,65	16,41	0,64	0,51	43,90	0,82
	Всего за день	1580	48,35	43,83	285,93	1598,02	3227,50	697,88	328,89	940,68	15,92	1,78	29,74	67,19	101,96	1,06	1,00	56,93	1,00
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	195,99	16,99	13,99	29,99	0,50	0,03				0,03	0,02	4,90	
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	19,35	312,00	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11	8,60	4,50	5,46	45,15	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	
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	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	595	26,94	19,07	76,83	558,42	1261,47	138,02	127,51	282,09	8,80	9,05	4,50	9,05	45,15	0,31	0,33	21,48	0,00
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,85	5,05	2,58	59,10	138,81	23,74	13,32	23,22	0,61			0,47		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	0,01	1,20	0,91		0,05	0,05	10,67	0,18
279/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом сметанным	100/30	11,85	12,15	13,39	209,96	217,87	29,67	24,23	128,77	1,00	0,10	1,20	1,22	43,73	0,08	0,11	0,24	
303	Каша вязкая пшенная	180	5,03	6,01	28,76	189,19	92,63	13,17	35,90	102,67	1,18			1,22		0,14	0,02		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	
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	

ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30			1,10		0,07	0,05	0,02		
	Итого	980	29,91	31,04	148,19	952,60	1202,30	186,20	206,53	457,40	7,07	0,83	2,40	10,05	43,73	0,57	0,34	15,88	0,28		
	Всего за день	1575	56,85	50,11	225,02	1511,02	2463,77	324,22	334,04	739,49	15,87	9,88	6,90	19,10	88,88	0,89	0,67	37,36	0,28		
	СРЕДА																				
	Завтрак																				
49	Салат витаминный (2 вариант кукуруза конс)	100	2,60	6,22	35,14	154,80	182,61	31,94	18,41	43,13	0,97	0,08		0,32	39,48	0,05	0,05	34,80			
211	Омлет с сыром	200	23,88	29,19	3,40	462,87	278,62	348,32	29,07	415,92	3,66	4,32	7,26	7,33	482,85	0,13	0,73	0,43	1,80		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,30	11,10	1,40	2,80	0,28							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	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	670	32,60	37,46	98,72	874,09	828,11	429,40	109,37	545,78	8,50	4,82	7,26	11,24	522,33	0,29	0,86	45,33	1,80		
	Обед																				
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	7,18	131,86	244,89	161,66	22,98	109,26	1,28		0,60		38,50	0,02	0,08	5,77	0,15		
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	472,82	42,67	35,57	88,10	2,05	0,02	3,00	1,81		0,23	0,07	5,83	0,18		
294	Котлета куриная	100	22,83	15,01	30,33	224,56	208,07	62,67	27,65	82,20	9,14				13,73	5,75	5,71	6,45	5,56		
143	Рагу из овощей	180	3,07	17,04	14,95	228,19	460,15	64,03	28,32	77,52	1,05	0,06	3,34	1,97	69,56	0,10	0,10	21,80	0,16		
342	Компот из свежих плодов	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	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11			
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02			
	Итого	950	45,94	49,68	157,39	1104,21	1636,26	383,13	209,15	486,18	16,83	0,80	6,94	10,01	121,79	6,25	6,08	40,88	6,05		
	Всего за день	1620	78,54	87,14	256,11	1978,30	2464,37	812,53	318,52	1031,96	25,33	5,62	14,20	21,25	644,12	6,54	6,94	86,21	7,85		
	ЧЕТВЕРГ																				
	Завтрак																				
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	50/50	0,90	0,15	1,90	17,00	242,99	15,50	17,00	28,00	0,70	0,17				0,05	0,03	11,20			
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	110/30	12,22	11,60	38,51	360,77	552,62	444,81	4,52	156,39	0,09	0,05	0,09	29,11	78,23	0,06	0,10	9,80	0,97		
303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00	45,09	4,95	21,62	66,75	0,45	0,59		1,94		0,03	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	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	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	690	25,01	21,07	123,66	813,19	1067,62	613,08	108,63	414,07	2,76	1,43	6,09	34,64	98,23	0,26	0,36	22,37	1,07		
	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		0,31		0,02	0,04	17,10			
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,98	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,02	4,50	2,41		0,09	0,06	8,38	0,01		
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	0,06	1,44	0,05	10,14	0,06	0,15	0,66			

303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91	0,36		1,44		0,14	0,08		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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	1080	35,88	34,44	160,61	1060,54	1763,57	169,85	275,28	550,52	12,36	1,40	5,94	10,44	10,14	0,50	0,47	36,99	0,11
	Всего за день	1770	60,90	55,51	284,27	1873,73	2831,19	782,93	383,91	964,59	15,12	2,83	12,03	45,08	108,37	0,76	0,83	59,36	1,18
	ПЯТНИЦА																		
	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	
291	Плов из птицы	225	19,07	11,78	40,20	343,50	320,34	52,14	60,80	197,25	2,22	0,80		2,96	21,90	0,12	0,15	6,78	
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	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	695	26,92	13,91	107,28	634,92	1059,92	127,18	143,29	319,18	9,21	1,22	0,00	6,55	21,90	0,27	0,35	24,35	0,00
	Обед																		
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	208,37	25,43	18,84	35,63	0,66	0,02				0,03	0,04	13,21	
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	6,96	18,79	169,35	355,75	53,40	25,35	72,23	1,18	0,25	5,03	2,13	21,05	0,10	0,08	5,75	0,05
283	Пудинг из печени	100	18,60	15,30	7,50	262,00	300,80	21,62	18,44	270,02	14,00				7886,00	0,26	1,94	95,26	0,22
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,90	778,25	44,40	33,30	103,93	1,20	0,10	10,86	4,62		0,17	0,12	21,80	0,09
342	Компот из свежих плодов	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	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	950	36,80	37,04	143,00	1041,50	1893,50	196,95	190,56	610,91	20,35	1,09	15,89	12,98	7907,05	0,71	2,30	137,05	0,36
	Всего за день	1645	63,72	50,95	250,28	1676,42	2953,42	324,13	333,85	930,09	29,56	2,31	15,89	19,53	7928,95	0,98	2,65	161,40	0,36
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16325	628,91	591,00	2549,30	17354,51	27449,93	6186,96	3347,22	9323,45	195,04	45,66	159,71	331,93	17634,23	15,89	18,80	782,13	14,84
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1632,5	62,89	59,10	254,93	1735,45	2744,99	618,70	334,72	932,35	19,50	4,57	15,97	33,19	1763,42	1,59	1,88	78,21	14,84
	Норма 60% от суточной	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	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	580	22,10	26,07	137,97	777,29	567,17	436,69	76,69	413,62	2,90	1,08	10,20	2,52	160,90	0,19	0,48	2,89	0,41
2 день	570	41,32	32,91	91,80	831,95	659,52	402,42	120,35	526,29	4,74	6,23	4,79	10,42	181,95	0,22	0,93	10,83	0,20
3 день	650	30,98	23,16	84,63	670,20	858,77	82,00	178,85	504,13	19,56	0,78	0,00	5,03	7886,00	0,54	2,12	115,66	0,32
4 день	595	30,12	22,61	74,01	590,42	1182,82	282,25	140,86	386,66	6,58	9,22	10,50	9,05	69,55	0,34	0,57	17,67	0,00
5 день	650	23,01	19,79	106,21	651,45	863,23	484,06	113,51	375,76	5,87	0,62	7,48	3,59	122,43	1,71	0,37	29,11	0,41
6 день	630	19,30	19,37	112,98	678,75	916,78	369,63	153,11	478,58	6,11	0,86	13,05	7,54	85,55	0,42	0,49	13,03	0,18
7 день	595	26,94	19,07	76,83	558,42	1261,47	138,02	127,51	282,09	8,8	9,05	4,5	9,05	45,15	0,312	0,33	21,48	0
8 день	670	32,6	37,46	98,72	874,09	828,11	429,4	109,37	545,78	8,5	4,82	7,26	11,24	522,33	0,29	0,86	45,33	1,8
9 день	690	25,01	21,07	123,66	813,19	1067,62	613,08	108,63	414,07	2,76	1,43	6,09	34,64	98,23	0,26	0,36	22,37	1,07
10 день	695	26,92	13,91	107,28	634,92	1059,92	127,18	143,29	319,18	9,21	1,22	0,00	6,55	21,90	0,27	0,35	24,35	0,00
Всего за 10 дней	6325	278,30	235,43	1014,09	7080,68	9265,41	3364,73	1272,17	4246,16	75,03	35,31	63,87	99,63	9193,99	4,55	6,85	302,72	4,39
В среднем за 1 день	632,5	27,83	23,54	101,41	708,07	926,54	336,47	127,22	424,62	7,50	3,53	6,39	9,96	919,40	0,45	0,69	30,27	4,39
Норма 25% от суточной	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	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	1080	37,61	34,09	156,87	1046,80	1652,41	150,40	209,75	469,44	12,99	0,83	5,94	9,00	10,14	0,47	0,42	40,25	0,11
2 день	990	28,77	25,29	168,41	1032,02	2279,85	625,83	184,89	493,05	6,07	0,91	12,15	40,87	78,23	0,47	0,42	48,03	1,24
3 день	1070	36,31	53,54	142,98	1176,40	1896,47	225,34	213,61	522,30	13,24	1,10	9,95	10,33	130,61	0,50	0,54	55,90	0,21
4 день	1080	34,38	35,22	162,13	1064,26	1578,76	382,58	204,88	612,57	10,57	1,68	10,89	56,37	64,72	0,49	0,41	29,42	1,09
5 день	870	35,96	30,79	122,70	876,24	1970,68	173,72	204,62	412,83	10,71	0,79	9,05	12,60	57,42	0,74	0,46	31,12	0,18
6 день	950	29,05	24,46	172,95	919,27	2310,72	328,25	175,78	462,10	9,82	0,92	16,69	59,65	16,41	0,64	0,51	43,90	0,82
7 день	980	29,91	31,04	148,19	952,60	1202,30	186,20	206,53	457,40	7,07	0,83	2,40	10,05	43,73	0,57	0,34	15,88	0,28
8 день	950	45,94	49,68	157,39	1104,21	1636,26	383,13	209,15	486,18	16,83	0,80	6,94	10,01	121,79	6,25	6,08	40,88	6,05
9 день	1080	35,88	34,44	160,61	1060,54	1763,57	169,85	275,28	550,52	12,36	1,40	5,94	10,44	10,14	0,50	0,47	36,99	0,11
10 день	950	36,80	37,04	143,00	1041,50	1893,50	196,95	190,56	610,91	20,35	1,09	15,89	12,98	7907,05	0,71	2,30	137,05	0,36
Всего за 10 дней	10000	350,61	355,57	1535,22	10273,83	18184,52	2822,23	2075,05	5077,30	120,01	10,35	95,84	232,30	8440,24	11,34	11,94	479,41	10,45
В среднем за 1 день	1000,00	35,06	35,56	153,52	1027,38	1818,45	282,22	207,51	507,73	12,00	1,04	9,58	23,23	844,02	1,13	1,19	47,94	10,45
Норма 35% от суточной	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	1,16	1,07	4,44