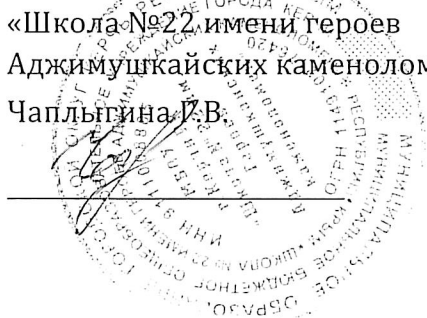


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК
«Школа №22 имени героев
Аджимушкских каменоломен»
Чаплыгина И.В.



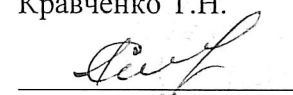
«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор
ООО "Нектар"
по договору соисполнения
Белан А.С.



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Орлов
по доверенности
№10-2025-К от 22.12.25г
Кравченко Т.Н.



основное (организованное) меню

возраст 7-11 лет
сезон: осень -зима 2026г
(ноябрь -декабрь)

меню 7-11 лет сезон осень (ноябрь -декабрь 2026г)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины					
							К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D	
	1 неделя																			
	ПОНЕДЕЛЬНИК																			
	Завтрак																			
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	220	8,20	10,72	43,40	291,00	178,78	130,39	30,12	138,14	0,50	0,67	6,00	0,16	58,00	0,06	0,17	1,17	0,15	
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	
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 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	500	19,27	22,00	90,86	598,35	405,07	403,05	61,07	359,03	2,05	1,05	12,00	0,82	137,00	0,18	0,42	2,59	0,38	
	Обед																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	150,00	14,98	9,05	16,98	0,28	0,14		0,18		0,01	0,02	10,25		
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,02	3,60	1,92		0,07	0,05	6,70	0,01	
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	18,09	16,58	295,00	830,50	30,50	42,48	205,75	3,86	0,30	60,00	33,10		0,12	0,17	6,76		
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	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08		
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	815	26,54	26,47	100,10	723,48	1971,13	124,43	150,36	375,55	11,39	0,94	63,60	39,53	0,00	0,35	0,35	37,80	0,01	
	Всего за день	1315	45,80	48,47	190,96	1321,83	2376,20	527,48	211,43	734,58	13,44	1,99	75,60	40,35	137,00	0,53	0,77	40,39	0,39	
	ВТОРНИК																			
	Завтрак																			
223	Запеканка из творога с молоком стуженным	170/20	31,36	26,37	38,95	520,54	283,97	314,80	47,99	404,25	1,44	5,08	4,10	5,76	155,61	0,12	0,75	0,64	0,17	
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	20	1,78	0,67	9,35	50,04	21,62	7,13	22,00	19,02	0,23	0,12		1,47		0,02	0,02	0,03		
	Итого	510	33,61	27,46	73,10	677,58	591,89	349,08	80,39	437,07	4,15	5,20	4,10	7,23	155,61	0,17	0,79	10,70	0,17	
	Обед																			
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		0,36		23,10	0,01	0,05	3,46	0,09	
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	0,01	0,96	7,28	68,00	0,04	0,04	8,54	0,01	

294	Котлета куриная	90	20,55	13,51	27,30	202,12	187,28	56,41	24,89	73,99	8,23				12,36	5,18	5,14	5,81	5,00
303	Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,23	20,84	134,38	67,10	26,85	16,01	111,34	0,59			29,09		0,06	0,03		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	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
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	780	35,23	29,36	133,27	806,06	1030,75	277,75	155,54	400,45	12,78	0,49	1,32	40,70	103,46	5,40	5,35	18,63	5,18
	Всего за день	1290	68,84	56,82	206,37	1483,64	1622,64	626,83	235,93	837,52	16,93	5,69	5,42	47,93	259,07	5,57	6,14	29,33	5,35
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44	0,04		2,05		0,02	0,02	2,81	
210	Омлет натуральный	170	15,80	18,13	26,39	328,27	225,42	116,83	18,29	255,88	2,99	38,04	54,52	64,48	367,84	0,12	0,59	4,29	1,35
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	1,29	1,64	20,34	74,70	59,33	3,42	4,12	8,81	0,24				9,67		0,01	0,02	
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	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	12,00		0,44		0,03	0,02	0,01	
	Итого	510	24,68	25,61	105,48	701,20	812,00	208,27	90,26	373,47	7,55	50,32	54,52	69,90	377,51	0,23	0,69	11,18	1,35
	Обед																		
56	Салат овощной сяблоками	60	0,69	0,11	4,31	86,06	148,02	19,88	10,37	17,41	0,77	0,05				0,02	0,02	9,31	
119	Суп гороховый	200	6,24	38,42	12,75	44,18	241,78	42,42	29,62	76,34	2,14			3,72		0,24	0,05	0,80	0,01
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	95	11,68	11,02	14,34	204,17	234,04	65,94	37,38	168,58	1,33	0,05	1,37	42,89	28,47	0,07	0,14	0,59	0,63
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	27,75	86,60	1,00	0,08	9,05	3,85		0,14	0,10	18,16	0,08
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,00	71,58	11,46	3,64	6,62	0,57					0,01	0,01	1,83	
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	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
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	885	28,72	56,83	126,79	812,25	1713,23	218,31	180,25	448,99	9,51	0,66	10,42	54,79	28,47	0,60	0,41	40,78	0,72
	Всего за день	1395	53,40	82,44	232,27	1513,45	2525,23	426,58	270,51	822,45	17,06	50,98	64,94	124,69	405,98	0,83	1,10	51,96	2,07
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36					0,01	0,06	2,10	
279/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	90	7,46	8,29	9,44	142,00	151,60	23,65	16,50	83,14	0,68	0,74	7,20	7,91	33,00	0,05	0,07	0,41	
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	0,30		1,20		0,12	0,06		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	0,20	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	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	12,00		-0,44		0,03	0,02	0,01	
	Итого	560	21,55	18,42	78,38	544,97	659,07	217,59	167,26	392,28	5,02	13,48	13,20	12,48	57,40	0,30	0,42	4,16	0,08
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38	279,06	3,11	18,49	35,58	1,00					0,02	0,03	3,32	

108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	5,57	15,03	135,48	284,60	42,72	20,28	57,78	0,94	0,20	4,02	1,70	16,84	0,08	0,06	4,60	0,04
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	175	15,24	13,49	15,05	242,67	579,37	66,10	42,02	128,47	3,20	6,69	3,50	4,25	35,12	0,14	0,18	0,73	
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	
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	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
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	795	26,28	25,18	115,86	782,58	1613,63	166,32	156,91	319,23	9,71	7,37	7,52	10,28	51,96	0,37	0,37	19,55	0,04
	Всего за день	1355	47,83	43,61	194,24	1327,55	2272,70	383,91	324,17	711,51	14,72	20,85	20,72	22,76	109,36	0,67	0,79	23,71	0,12
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	130,14	14,39	18,23	26,71	0,64					0,03	0,05	2,62	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,94	12,83	35,98	286,23	58,89	264,00	16,40	151,58	1,08		1,28		88,30	1,30	0,09	0,21	0,35
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	
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	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	0,12		0,44		0,03	0,02	0,01	
	Итого	550	16,99	14,88	93,32	540,56	542,39	323,20	93,80	252,94	5,24	0,36	1,28	3,37	88,30	1,43	0,21	12,93	0,35
	Обед																		
42	Салат картофельный с сол.огурцами и зел.горошком	60	1,04	3,71	11,00	59,68	200,28	9,54	11,23	28,39	0,45	0,15	17,49	9,75		0,05	0,03	7,82	
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	0,02	2,40	1,45		0,06	0,04	8,30	0,01
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	95	14,82	18,88	12,83	283,20	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,04	1,30		20,00	0,05	0,14	0,23	0,14
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	152,00	84,38	15,66	21,62	101,05	1,70	0,69		1,20		0,08	0,03		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	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
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	785	28,67	32,78	115,99	830,52	1099,36	103,29	147,48	416,88	9,50	1,38	21,19	16,73	20,00	0,35	0,33	20,44	0,23
	Всего за день	1335	45,66	47,67	209,31	1371,08	1641,75	426,49	241,28	669,82	14,74	1,74	22,47	20,10	108,30	1,78	0,54	33,37	0,58
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	220	7,82	12,83	44,25	325,00	291,44	153,06	60,66	230,31	1,74	0,20	6,00	3,36	58,00	0,21	0,20	1,17	0,15
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	0,20	6,00		24,40	0,06	0,18	1,59	

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	
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	20	1,78	0,67	9,35	50,04	21,62	7,18	22,00	19,02	0,23	0,12		1,47		0,02	0,02	0,03	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	0,12		0,44		0,03	0,02	0,01	
	Итого	550	26,31	37,69	57,50	658,70	899,16	470,12	82,69	489,01	6,37	32,93	60,50	58,96	383,00	0,25	0,78	14,47	1,35
	Обед																		
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	9,92	55,67	161,88	21,29	12,42	24,39	0,79					0,01	0,02	3,99	
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,02	3,60	1,92		0,07	0,05	6,70	0,01
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	120	11,48	10,39	15,25	200,38	272,50	84,87	26,95	169,17	0,80	0,06	6,00	23,46	18,53	0,10	0,08	2,14	0,33
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	27,75	86,60	1,00	0,08	9,05	3,85		0,14	0,10	18,16	0,08
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	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
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	790	23,68	24,97	120,34	756,30	1656,64	204,85	153,58	411,94	5,70	0,64	18,65	33,56	18,53	0,42	0,33	31,89	0,42
	Всего за день	1340	49,99	62,66	177,84	1415,00	2555,80	674,97	236,27	900,94	12,07	33,57	79,15	92,52	401,53	0,67	1,11	46,36	1,77
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,31	86,06	148,02	19,88	10,37	17,41	0,77	0,05				0,02	0,02	9,31	
291	Плов из птицы	150	12,74	7,85	26,80	229,00	213,56	34,76	40,53	131,50	1,48	0,53		1,97	14,60	0,08	0,10	4,52	
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	20	1,78	0,67	9,35	50,04	21,62	7,18	22,00	19,02	0,23	0,12		1,47		0,02	0,02	0,03	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	0,12		0,44		0,03	0,02	0,01	
	Итого	550	17,98	9,23	81,58	530,00	926,10	96,94	94,90	216,19	8,10	0,82	0,00	3,88	14,60	0,20	0,20	27,87	0,00
	Обед																		
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36					0,01	0,06	2,10	
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	0,02	3,60	2,05		0,09	0,05	6,60	0,01
268	Биточек из говядины	90	14,18	13,75	11,77	230,40	174,53	9,38	27,54	150,08	2,41	0,43	12,96			0,05	0,13	0,23	0,14
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,04	12,80	173,50	394,74	53,94	24,39	65,25	0,89	0,05	2,88	1,70	39,00	0,09	0,08	18,77	0,06
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	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
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	780	26,61	29,17	111,62	811,94	1360,20	158,59	162,10	389,67	6,77	0,98	19,44	8,08	39,00	0,35	0,41	28,52	0,21
	Всего за день	1330	44,60	38,40	193,20	1341,94	2286,30	255,53	257,00	605,86	14,86	1,80	19,44	11,96	53,60	0,55	0,61	56,38	0,21
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291,00	187,99	134,07	20,30	118,19	0,50	2,00	60,00		58,00	0,08	0,17	1,17	0,15
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,00	66,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	12,68	9,68	22,00	100,00	0,03	0,18		0,35

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	500	19,27	22,00	90,86	598,35	405,07	403,05	61,07	359,03	2,05	1,05	12,00	0,82	137,00	0,18	0,42	2,59	0,38
2 день	510	33,61	27,46	73,10	677,58	591,89	349,08	80,39	437,07	4,15	5,20	4,10	7,23	155,61	0,17	0,79	10,70	0,17
3 день	510	24,68	25,61	105,48	701,20	812,00	208,27	90,26	373,47	7,55	50,32	54,52	69,90	377,51	0,23	0,69	11,18	1,35
4 день	560	21,55	18,42	78,38	544,97	659,07	217,59	167,26	392,28	5,02	13,48	13,20	12,48	57,40	0,30	0,42	4,16	0,08
5 день	550	16,99	14,88	93,32	540,56	542,39	323,20	93,80	252,94	5,24	0,36	1,28	3,37	88,30	1,43	0,21	12,93	0,35
6 день	510	20,39	26,51	108,12	708,60	634,61	453,02	100,57	482,94	3,57	12,40	12,00	3,80	151,07	0,34	0,48	2,89	0,38
7 день	510	31,05	26,56	86,92	712,09	849,02	430,65	94,53	492,62	4,69	31,27	24,58	38,91	152,56	0,28	0,78	11,94	0,11
8 день	550	26,31	37,69	57,50	658,70	899,16	470,12	82,69	489,01	6,37	32,93	60,50	58,96	383,00	0,25	0,78	14,47	1,35
9 день	550	17,98	9,23	81,58	530,00	926,10	96,94	94,90	216,19	8,10	0,82	0,00	3,88	14,60	0,20	0,20	27,87	0,00
10 день	525	15,37	23,08	86,15	594,13	314,32	181,97	36,95	249,37	2,91	14,83	69,68	22,55	198,00	0,18	0,39	1,21	0,65
Всего за 10 дней	5275	227,19	231,45	861,40	6266,18	6633,63	3133,89	902,41	3744,91	49,65	162,66	251,86	221,90	1715,05	3,56	5,15	99,94	4,82
В среднем за 1 день	527,5	22,72	23,15	86,14	626,62	663,36	313,39	90,24	374,49	4,96	16,27	25,19	22,19	171,51	0,36	0,52	9,99	4,82
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	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	815	26,54	26,47	100,10	723,48	1971,13	124,43	150,36	375,55	11,39	0,94	63,60	39,53	0,00	0,35	0,35	37,80	0,01
2 день	780	35,23	29,36	133,27	806,06	1030,75	277,75	155,54	400,45	12,78	0,49	1,32	40,70	103,46	5,40	5,35	18,63	5,18
3 день	885	28,72	56,83	126,79	812,25	1713,23	218,31	180,25	448,99	9,51	0,66	10,42	54,79	28,47	0,60	0,41	40,78	0,72
4 день	795	26,28	25,18	115,86	782,58	1613,63	166,32	156,91	319,23	9,71	7,37	7,52	10,28	51,96	0,37	0,37	19,55	0,04
5 день	785	28,67	32,78	115,99	830,52	1099,36	103,29	147,48	416,88	9,50	1,38	21,19	16,73	20,00	0,35	0,33	20,44	0,23
6 день	715	24,99	23,10	106,70	713,49	1487,86	166,70	161,36	313,61	7,38	7,18	4,46	15,86	103,12	0,31	0,34	13,40	0,01
7 день	785	33,04	31,52	116,64	865,48	1066,42	104,19	156,66	372,65	9,76	0,67	3,70	5,96	20,00	0,44	0,33	19,23	0,36
8 день	790	23,68	24,97	120,34	756,30	1656,64	204,85	153,58	411,94	5,70	0,64	18,65	33,56	18,53	0,42	0,33	31,89	0,42
9 день	780	26,61	29,17	111,62	811,94	1360,20	158,59	162,10	389,67	6,77	0,98	19,44	8,08	39,00	0,35	0,41	28,52	0,21
10 день	790	34,28	29,06	103,74	758,22	1191,73	165,88	174,31	439,45	7,94	0,57	4,84	35,64	46,02	0,42	0,31	17,59	0,47
Всего за 10 дней	7920,00	288,04	308,45	1151,06	7860,31	14190,95	1690,30	1598,54	3888,40	90,43	20,88	155,14	261,13	430,56	9,00	8,54	247,82	7,65
В среднем за 1 день	792,00	28,80	30,84	115,11	786,03	1419,10	169,03	159,85	388,84	9,04	2,09	15,51	26,11	43,06	0,90	0,85	24,78	7,65
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	1,12	1,14	4,00