

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №9 им. Героя Советского Союза

С.А. Борзенко»

Николаева О.П.

имени Героя

Советского Союза

С.А. Борзенко»

ИНН 911100149

Керчь

«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор

ООО "Нектар"

по договору соисполнения

Белан А.С.



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Орлов

по доверенности

№10-2025-К от 22.12.25

Кравченко Г.Н.

ИНН 911100149

Керчь



основное (организованное) меню

возраст 12 лет и старше (2 смены)

сезон: весна 2026г

(март -май)

	Всего за день	1320	77,74	74,15	189,68	1695,85	2879,21	802,14	299,85	1075,67	10,05	63,33	48,16	67,70	288,03	0,74	1,70	42,70	0,21	
	СРЕДА																			
	Обед																			
75	Икра морковная	100	2,01	0,10	26,13	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	0,02	2,99	1,81		0,07	0,05	10,37	0,18	
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		
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		
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	995	33,46	25,80	152,82	916,55	2030,43	234,47	210,65	415,27	11,40	0,09	0,07	0,19	45,15	0,48	0,46	38,13	0,18	
	Полдник																			
195	Плов с фруктами	200	5,52	13,58	57,60	378,00	556,42	72,50	66,90	146,06	1,82	7,86		26,00	56,20	0,08	0,10	1,12	0,30	
ПР	Йогурт	200	5,81	5,01	8,03	100,25	292,00	240,60	28,07	180,45	0,20	4,00	75,00		40,12	0,08	0,35	1,40		
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		
	Итого	420	13,11	19,26	74,98	528,29	870,04	320,28	116,97	345,53	2,25	11,98		27,47	96,32	0,18	0,47	2,55	0,30	
	Всего за день	1415	46,57	45,06	227,80	1444,84	2900,47	554,75	327,62	760,80	13,65	12,07	0,07	27,66	141,47	0,66	0,93	40,68	0,48	
	ЧЕТВЕРГ																			
	Обед																			
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	329,70	19,56	24,13	65,24	0,90	2,67	28,92	17,90	19,80	0,09	0,09	8,37	0,07	
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	
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 тушенная	180	3,72	5,83	29,41	135,31	607,75	99,91	37,21	72,34	1,46	0,13		2,71		0,05	0,07	30,92	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	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	960	35,70	41,09	150,36	1030,61	1993,68	213,40	216,70	513,61	11,34	0,04	0,48	0,29	59,80	0,47	0,51	51,93	0,37	
	Полдник																			
ПР	Икра кабачковая	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	31,05	387,23	265,19	137,81	21,57	301,83	3,53	44,76	64,13	75,86	433,91	0,14	0,69	5,06	1,59	
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		
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		
	Итого	520	23,21	31,07	69,95	631,07	660,31	247,02	63,08	379,45	4,78	44,95	64,13	80,74	433,91	0,20	0,75	9,80	1,59	
	Всего за день	1480	58,91	72,16	220,30	1661,68	2653,99	460,43	279,78	893,06	16,12	44,99	64,61	81,03	493,71	0,67	1,26	61,72	1,96	
	ПЯТНИЦА																			
	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		

32	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
290/330	Птица, тушенная в соусе	125	16,60	13,55	3,63	202,50	194,16	34,16	19,10	106,88	0,84				32,48	0,05	0,11	0,51
303	Каша вязкая пшенная	180	4,81	5,10	29,50	183,06	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05	0,83		1,44	0,10	0,04		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	975	35,44	32,52	154,66	1013,91	1513,51	177,76	181,20	490,19	8,83	0,02	0,01	0,09	0,39	0,39	17,57	0,28
	Полдник																	
208	Лапшевник с творогом	200	17,33	16,85	39,26	378,30	145,34	133,12	25,88	205,66	1,24	19,36	15,11	20,18	0,09	0,22	0,34	0,10
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	
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	
	Итого	420	19,18	17,54	63,61	488,34	175,26	151,40	49,28	227,48	1,75	19,48	15,11	21,65	0,11	0,24	0,40	0,10
	Всего за день	1395	54,62	50,06	218,27	1502,25	1688,77	329,16	230,48	717,67	10,58	19,50	15,12	21,74	0,50	0,63	17,97	0,38
	2 неделя																	
	ПОНЕДЕЛЬНИК																	
	Обед																	
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	16,52	92,80	269,80	35,46	20,70	40,63	1,32				0,02	0,04	6,65	
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
259	Жаркое по-домашнему из говядины	225	20,90	28,63	88,47	549,17	1071,35	52,25	54,80	265,42	4,98	0,39	77,40	42,70	0,15	0,22	8,72	
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	895	35,71	40,30	203,17	1102,57	2200,46	168,83	200,26	512,32	12,59	0,01	0,82	0,51	0,44	0,45	27,75	0,04
	Полдник																	
195	Плов с фруктами	200	5,52	13,58	57,60	378,00	556,42	72,50	66,90	146,06	1,82	7,86		26,00	0,08	0,10	1,12	0,30
ПР	Йогурт	200	5,81	5,01	8,03	100,25	292,00	240,60	28,07	180,45	0,20	4,00	75,00		0,08	0,35	1,40	
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	
	Итого	420	13,11	19,26	74,98	528,29	870,04	320,28	116,97	345,53	2,25	11,98		27,47	0,18	0,47	2,55	0,30
	Всего за день	1315	48,82	59,56	278,15	1630,86	3070,50	489,11	317,23	857,85	14,84	11,99	0,82	27,98	0,62	0,92	30,30	0,34
	ВТОРНИК																	
	Обед																	
37	Салат картофельный с огурцами солеными и зеленым луком	100	1,37	7,94	17,02	110,90	305,20	24,72	19,44	39,23	0,70	0,14	28,73	17,37	0,05	0,05	7,18	
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
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/10	13,84	15,34	9,14	230,00	365,38	71,38	38,78	220,78	3,08	0,52	15,60	462,00	0,06	0,08	4,10	0,82

4.1	Рис отварной с овощами	180	4,98	12,70	51,18	318,00	61,84	5,22	19,61	73,14	0,63	9,79		32,44		0,03	0,01		0,12
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	960	32,37	43,81	180,81	1153,25	1485,41	220,95	210,91	535,89	8,69	0,11	0,46	5,19	56,00	0,35	0,32	22,81	1,12
	Полдник																		
223.2	Запеканка из творога с изюмом	200	35,54	30,99	42,45	590,81	244,46	295,51	47,07	421,34	1,65	59,01	48,16	67,13	182,91	0,13	0,84	0,52	0,20
ПР	Молоко стуженное	20	1,50	0,04	11,36	52,00	76,00	63,40	6,80	45,80	0,04	0,60		0,70		0,01	0,03	0,20	
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	4,00			40,00	0,08	0,34	1,40	
	Итого	420	42,84	36,03	61,81	742,81	612,46	598,91	81,87	647,14	1,89	63,61	48,16	67,83	222,91	0,22	1,21	2,12	0,20
	Всего за день	1380	75,21	79,84	242,62	1896,06	2097,87	819,86	292,78	1183,03	10,58	63,72	48,62	73,02	278,91	0,57	1,53	24,93	1,32
	СРЕДА																		
	Обед																		
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	472,82	42,68	35,58	88,10	2,05	0,02	3,00	1,81		0,23	0,07	5,83	0,18
294	Котлета куриная с маслом сливочным	100/10	22,91	22,27	30,47	290,56	211,07	65,07	27,65	85,20	9,16				53,73	5,75	5,73	6,45	5,56
303	Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,08	25,00	161,26	80,51	32,21	19,21	133,60	0,70			34,91		0,08	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	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	960	43,81	35,55	154,42	952,42	1283,29	214,88	193,93	469,60	17,67	0,01	0,03	0,43	53,73	6,24	6,06	19,91	5,84
	Полдник																		
ПР	Икра кабачковая	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	31,05	387,23	265,19	137,81	21,57	301,83	3,53	44,76	64,13	75,86	433,91	0,14	0,69	5,06	1,59
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	
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	
	Итого	540	24,98	31,73	79,30	681,10	681,92	254,20	85,07	398,47	5,01	45,07	64,13	82,20	433,91	0,22	0,76	9,83	1,59
	Всего за день	1500	68,79	67,27	233,72	1633,52	1965,21	469,08	278,99	868,07	22,68	45,08	64,16	82,63	487,64	6,45	6,82	29,73	7,43
	ЧЕТВЕРГ																		
	Обед																		
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	329,70	19,56	24,13	65,24	0,90	2,67	28,92	17,90	19,80	0,09	0,09	8,37	0,07
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,02	2,99	1,81		0,07	0,05	10,37	0,18
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
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
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	6,22	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	960	35,54	43,58	144,96	1075,83	1327,14	129,47	256,63	543,95	10,60	0,04	0,46	0,27	59,80	0,51	0,50	20,03	0,51	
	Полдник																			
224	Запеканка из творога с морковью и стущ.молоком	200/20	24,66	27,52	57,52	576,00	355,16	290,04	55,08	354,84	1,76	36,28	50,52	39,66	122,00	0,17	0,63	1,64	0,08	
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	4,00			40,00	0,08	0,34	1,40		
	Итого	420	30,46	32,52	65,52	676,00	647,16	530,04	83,08	534,84	1,96	40,28	50,52	39,66	162,00	0,25	0,97	3,04	0,08	
	Всего за день	1380	66,00	76,10	210,48	1751,83	1974,30	659,51	339,71	1078,79	12,56	40,32	50,98	39,93	221,80	0,76	1,47	23,07	0,59	
	ПЯТНИЦА																			
	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		
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	
239/331	Тефтели рыбные с соусом	100/30	13,04	12,38	18,11	235,99	320,18	99,18	31,58	192,87	0,96	0,11	7,30	46,89	26,22	0,12	0,10	2,25	0,66	
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	980	32,51	34,05	172,03	1094,59	2286,97	272,57	200,26	576,48	8,06	0,01	0,23	0,60	47,27	0,58	0,49	36,19	0,80	
	Полдник																			
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	14,66	17,19	48,21	383,55	78,91	353,76	21,98	203,12	1,45		1,72		118,32	1,74	0,12	0,28	0,47	
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 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	420	17,06	17,39	79,53	501,45	343,81	372,88	34,98	240,38	4,87	0,12	1,72	0,44	118,32	1,79	0,16	4,29	0,47	
	Всего за день	1400	49,57	51,44	251,56	1596,04	2630,78	645,45	235,24	816,86	12,93	0,13	1,95	1,04	165,59	2,37	0,64	40,47	1,27	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	14005	639,98	656,75	2439,93	17228,60	26362,12	6101,01	3085,66	9766,93	153,06	326,14	306,48	455,77	2627,79	16,48	17,26	390,60	16,98	
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1400,5	64,00	65,67	243,99	1722,86	2636,21	610,10	308,57	976,69	15,31	32,61	30,65	45,58	262,78	1,65	1,73	39,06	16,98	
	Норма 50% от суточной нормы	1150	45,00	46,00	191,50	1360,00	600,00	600,00	150,00	600,00	9,00	0,01	0,05	2,00	450,00	0,70	0,80	355,00	5,00	

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 завтрака	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	960	34,52	29,30	132,62	895,50	2135,34	233,38	219,15	575,51	12,09	0,01	0,29	4,75	56,00	0,64	0,50	39,36	1,09
2 день	900	35,52	38,31	137,36	995,85	2267,97	204,70	218,21	430,63	8,17	0,01	0,24	0,20	66,03	0,52	0,49	40,58	0,01
3 день	995	33,46	25,80	152,82	916,55	2030,43	234,47	210,65	415,27	11,40	0,09	0,07	0,19	45,15	0,48	0,46	38,13	0,18
4 день	960	35,70	41,09	150,36	1030,61	1993,68	213,40	216,70	513,61	11,34	0,04	0,48	0,29	59,80	0,47	0,51	51,93	0,37
5 день	975	35,44	32,52	154,66	1013,91	1513,51	177,76	181,20	490,19	8,83	0,02	0,01	0,09	32,48	0,39	0,39	17,57	0,28
6 день	895	35,71	40,30	203,17	1102,57	2200,46	168,83	200,26	512,32	12,59	0,01	0,82	0,51	0,00	0,44	0,45	27,75	0,04
7 день	960	32,37	43,81	180,81	1153,25	1485,41	220,95	210,91	535,89	8,69	0,11	0,46	5,19	56,00	0,35	0,32	22,81	1,12
8 день	960	43,81	35,55	154,42	952,42	1283,29	214,88	193,93	469,60	17,67	0,01	0,03	0,43	53,73	6,24	6,06	19,91	5,84
9 день	960	35,54	43,58	144,96	1075,83	1327,14	129,47	256,63	543,95	10,60	0,04	0,46	0,27	59,80	0,51	0,50	20,03	0,51
10 день	980	32,51	34,05	172,03	1094,59	2286,97	272,57	200,26	576,48	8,06	0,01	0,23	0,60	47,27	0,58	0,49	36,19	0,80
Всего за 10 дней	9545	354,58	364,30	1583,20	10231,08	18524,20	2070,41	2107,90	5063,45	109,43	0,36	3,10	12,52	476,26	10,61	10,16	314,22	10,24
В среднем за 1 день	954,5	35,46	36,43	158,32	1023,11	1852,42	207,04	210,79	506,34	10,94	0,04	0,31	1,25	47,63	1,06	1,02	31,42	10,24
Норма 35% от суточной нормы	800	31,50	32,20	134,05	952,00	420,00	420,00	105,00	420,00	6,30	0,01	0,04	1,40	315,00	0,49	0,56	24,50	3,50

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	460	59,23	51,81	234,74	1520,17	2365,68	638,15	264,83	939,62	16,99	24,99	11,69	28,29	274,32	2,51	0,87	39,69	1,91
2 день	420	42,22	35,84	52,32	700,00	611,24	597,44	81,64	645,04	1,88	63,32	47,92	67,50	222,00	0,22	1,21	2,12	0,20
3 день	420	13,11	19,26	74,98	528,29	870,04	320,28	116,97	345,53	2,25	11,98	0,00	27,47	96,32	0,18	0,47	2,55	0,30
4 день	520	23,21	31,07	69,95	631,07	660,31	247,02	63,08	379,45	4,78	44,95	64,13	80,74	433,91	0,20	0,75	9,80	1,59
5 день	420	19,18	17,54	63,61	488,34	175,26	151,40	49,28	227,48	1,75	19,48	15,11	21,65	91,52	0,11	0,24	0,40	0,10
6 день	420	13,11	19,26	74,98	528,29	870,04	320,28	116,97	345,53	2,25	11,98	0,00	27,47	96,32	0,18	0,47	2,55	0,30
7 день	420	42,84	36,03	61,81	742,81	612,46	598,91	81,87	647,14	1,89	63,61	48,16	67,83	222,91	0,22	1,21	2,12	0,20
8 день	540	24,98	31,73	79,30	681,10	681,92	254,20	85,07	398,47	5,01	45,07	64,13	82,20	433,91	0,22	0,76	9,83	1,59
9 день	420	30,46	32,52	65,52	676,00	647,16	530,04	83,08	534,84	1,96	40,28	50,52	39,66	162,00	0,25	0,97	3,04	0,08
10 день	420	17,06	17,39	79,53	501,45	343,81	372,88	34,98	240,38	4,87	0,12	1,72	0,44	118,32	1,79	0,16	4,29	0,47
Всего за 10 дней	4460,00	285,40	292,44	856,73	6997,52	7837,92	4030,61	977,76	4703,49	43,63	325,78	303,38	443,25	2151,53	5,88	7,10	76,38	6,74
В среднем за 1 день	446,00	28,54	29,24	85,67	699,75	783,79	403,06	97,78	470,35	4,36	32,58	30,34	44,32	215,15	0,59	0,71	7,64	6,74
Норма 15% от суточной нормы	350	13,50	13,80	57,45	408,00	180,00	180,00	45,00	180,00	2,70	0,00	0,02	0,60	135,00	0,21	0,24	10,50	1,50

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,42	1,43	5,10