

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г.Керчи РК

«Школа №9 им. Героя Советского Союза

С.А. Борзенко

Николаева О.П.



основное (организованное) меню

возраст 7-11 лет (2 смена)

сезон: осень-зима 2025г

(ноябрь -декабрь)

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.



2 смена

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы										Витамины				
							К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D		
	1 неделя																				
	ПОНЕДЕЛЬНИК																				
	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		
268/331	Котлета из говядины с соусом	90/30	14,54	13,89	13,48	251,38	186,33	17,52	28,99	156,23	2,46	0,04	0,72	0,05	10,14	0,06	0,14	0,24			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,00	30,34	4,86	21,12	37,17	1,11					0,08	0,02		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			
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	4,44	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			
ПП	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	910	30,38	26,78	123,45	847,86	1357,30	116,31	157,99	363,20	11,10	0,68	4,32	6,48	10,14	0,37	0,34	31,28	0,09		
	Полдник																				
404	Оладьи с творогом и стухенным молоком	100/20	13,16	14,80	28,76	300,00	183,74	164,06	22,94	191,22	0,68	38,24	40,84	62,02	63,40	0,07	0,33	0,46	0,14		
ПП	Кефир	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			
	Итого	320	18,97	19,81	36,79	400,25	475,74	404,66	51,01	371,67	0,88	42,24	115,84	62,02	103,52	0,15	0,68	1,86	0,14		
	Всего за День	1230	49,35	46,59	160,24	1248,11	1833,04	520,97	209,00	734,87	11,98	42,92	120,16	68,50	113,66	0,52	1,02	33,14	0,23		
	ВТОРНИК																				
	Обед																				
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	60	0,84	6,02	8,74	75,04	169,80	18,74	11,72	25,96	0,50	0,04	7,54	4,06		0,03	0,02	5,78			
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		
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/30	14,63	7,43	15,70	157,50	487,81	58,61	72,80	243,29	1,28			654,72	8,73	0,08	0,08	5,60	0,93		
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00	37,58	4,12	18,00	55,58	0,37	0,49		1,62		0,02	0,02		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			
ПП	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			
ПП	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	810	26,67	23,61	131,83	776,98	1324,62	178,95	203,36	474,38	5,33	1,02	8,50	672,01	76,73	0,27	0,24	20,73	1,02		
	Полдник																				

223	Запеканка из творога с молоком стущенным	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	
ПП	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	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
	Всего за День	1320	60,28	51,07	204,93	1454,56	1916,51	528,03	283,75	911,45	9,48	6,22	12,60	679,24	232,34	0,44	1,03	31,43	1,19
	СРЕДА																		
	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	
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
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	90/5	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 пшенная	150	4,18	5,00	23,94	157,00	77,19	10,97	29,89	85,47	0,98			1,02		0,11	0,01		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	
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	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	
ПП	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	30,64	35,42	131,78	937,79	1309,09	141,18	169,62	426,66	11,64	0,72	5,32	7,05	36,84	0,40	0,34	22,91	0,26
	ПОЛДНИК																		
422	Булка ванильная	100	7,90	12,60	22,24	284,00		11,20	14,20	38,30	0,70	3,87	7,68	12,10	7,00	0,57			0,03
ПП	Печенье	20	2,10	4,90	13,00	83,40	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02	
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	4,00	120,00		40,00	0,08	0,30	2,60	
	Итого	320	15,80	22,50	44,84	474,40	351,07	254,60	46,30	230,38	1,14	7,87	127,68	12,10	58,15	0,65	0,31	2,62	0,03
	Всего за День	1205	46,44	57,92	176,62	1412,19	1660,16	395,78	215,92	657,04	12,78	8,59	133,00	19,15	94,99	1,05	0,65	25,53	0,29
	ЧЕТВЕРГ																		
	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
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60	378,66	34,14	28,46	70,48	1,64	0,01	2,40	1,45		0,18	0,06	4,66	0,14
239/331	Тефтели рыбная с соусом	90/30	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	
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	4,44	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	
ПП	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	890	28,81	27,54	128,17	859,55	1917,12	307,38	173,07	489,21	8,78	0,63	17,81	33,09	41,63	0,56	0,39	39,32	0,64
	ПОЛДНИК																		
208	Лапшевник с творогом	150/5	13,33	12,96	30,20	291,00	111,80	102,40	19,91	158,20	0,95	15,01	12,50	16,00	70,40	0,07	0,17	0,26	0,08
ПП	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	
ПП	Йогурт	150	4,36	3,76	6,02	75,19	219,00	180,45	21,05	135,34	0,15	3,00	56,25		30,08	0,06	0,26	1,05	

Итого	325	19,47	17,39	45,57	416,23	352,42	290,03	62,96	312,56	1,33	18,13	68,75	17,47	100,48	0,15	0,45	1,34	0,08
Всего за День	1215	48,28	44,93	173,74	1275,78	2269,54	597,41	236,03	801,77	10,11	18,76	86,56	50,56	142,11	0,71	0,84	40,66	0,72
ПЯТНИЦА																		
Обед																		
Салат картофельный с огурцами солеными и луком	60	0,73	4,70	9,38	66,83	178,68	11,11	9,12	25,26	0,41	0,08	17,24	10,42		0,03	0,02	3,62	
репчатым																		
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
291 Плов из птицы	150	12,71	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	
ПП 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	
ПП 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	740	22,56	19,49	105,58	650,27	1107,73	120,35	140,89	302,28	6,98	1,11	20,23	18,53	14,60	0,29	0,26	22,60	0,18
ПОЛДНИК																		
Макаронные изделия	150	5,17	5,99	28,52	188,40	139,56	19,42	17,34	50,88	1,03			3,25		0,07	0,04	2,71	
отварные с овощами																		
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	
ПП Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	13,90	41,13	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	0,15		0,55		0,04	0,02	0,01	
Итого	375	10,09	8,92	58,37	330,53	317,03	151,60	37,59	169,96	1,94	0,35	6,00	3,80	20,00	0,15	0,21	4,02	0,00
Всего за День	1115	32,65	28,41	163,95	980,80	1424,76	271,95	178,48	472,24	8,92	1,46	26,23	22,33	34,60	0,45	0,47	26,62	0,18
2 неделя																		
ПОНЕДЕЛЬНИК																		
Обед																		
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	
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
Биточек, запеченный из рыбы с творогом и маслом	90/5	9,16	9,93	29,03	176,81	188,77	179,00	14,68	84,84	0,61	0,07	1,21	41,62	34,77	0,14	0,14	3,77	0,70
сливочным																		
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
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	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	
ПП 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	23,42	22,98	144,32	795,63	2110,78	298,08	162,23	368,52	10,02	0,65	13,86	51,85	34,77	0,54	0,43	45,94	0,79
ПОЛДНИК																		
Пудинг из творога (запеч) со стущ.молоком	170/20	27,35	24,14	51,87	534,05	394,80	280,87	48,13	369,80	1,85	31,05	21,58	37,44	142,56	0,19	0,58	0,58	0,11
222 стущ.молоком																		
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	

Итого	390	27,48	24,16	67,07	596,05	416,10	295,07	50,53	374,20	2,21	31,05	21,58	37,44	142,56	0,19	0,58	3,41	0,11	
Всего за день	1275	50,90	47,14	211,39	1391,68	2526,88	593,15	212,76	742,72	12,23	31,70	35,44	89,29	177,33	0,73	1,01	49,35	0,90	
ВТОРНИК																			
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		
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	0,04	0,04	8,54	0,01	
279/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	90/30	10,75	11,19	12,40	192,97	201,30	28,17	22,30	117,36	0,92	0,09	1,08	1,10	41,05	0,07	0,10	0,28	
303	Каша вязкая пшенная	150	4,18	5,00	23,94	157,00	77,19	10,97	29,89	85,47	0,98			1,02	0,11	0,01		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	810	24,61	25,88	128,16	800,09	1108,20	146,17	164,27	380,78	5,54	0,73	19,53	23,48	109,05	0,38	0,27	17,46	0,09
	Поддник																		
208	Лапшевник с творогом	150/5	13,33	12,96	30,20	291,00	111,80	102,40	19,91	158,20	0,95	15,01	12,50	16,00	70,40	0,07	0,17	0,26	0,08
ПР	Кефир	150	4,36	3,76	6,02	75,19	219,00	180,45	21,05	135,34	0,15	3,00	56,25		30,08	0,06	0,26	1,05	
	Итого	305	17,69	16,72	36,22	366,19	330,80	282,85	40,96	293,54	1,10	18,01	68,75	16,00	100,48	0,13	0,43	1,31	0,08
	Всего за День	1115	42,30	42,60	164,38	1166,28	1439,00	429,02	205,23	674,32	6,64	18,74	88,28	39,48	209,53	0,51	0,70	18,77	0,17
	СРЕДА																		
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,03	1,55	35,45	83,29	14,23	7,99	13,92	0,37			0,28		0,09	0,02	2,47	
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60	378,66	34,14	28,46	70,48	1,64	0,01	2,40	1,45	0,18	0,06	4,66	0,14	
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	
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	24,51	113,00	506,46	83,17	30,97	60,21	1,21	0,11		2,26	0,04	0,05	25,74	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	780	36,08	27,57	126,84	728,61	1487,08	227,58	162,80	315,04	15,76	0,60	2,40	8,32	12,36	5,60	5,35	42,77	5,22
	Поддник																		
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	
211	Омлет с сыром	180	21,49	26,27	3,06	416,62	250,78	313,52	26,17	374,37	3,29	3,89	6,53	6,60	434,61	0,12	0,66	0,39	1,62
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		
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	460	26,74	31,93	43,10	647,37	520,36	391,75	82,20	448,24	4,43	4,17	6,53	11,58	434,61	0,18	0,71	3,29	1,62
	Всего за день	1240	62,82	59,50	169,93	1375,98	2007,44	619,33	245,00	763,28	20,19	4,77	8,93	19,90	446,97	5,79	6,07	46,05	6,84
	ЧЕТВЕРГ																		

Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Мг	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д
1 день	910	30,38	26,78	123,45	847,86	1357,30	116,31	157,99	363,20	11,10	0,68	4,32	6,48	10,14	0,37	0,34	31,28	0,09
2 день	810	26,67	23,61	131,83	776,98	1324,62	178,95	203,36	474,38	5,33	1,02	8,50	672,01	76,73	0,27	0,24	20,73	1,02
3 день	885	30,64	35,42	131,78	937,79	1309,09	141,18	169,62	426,66	11,64	0,72	5,32	7,05	36,84	0,40	0,34	22,91	0,26
4 день	890	28,81	27,54	128,17	859,55	1917,12	307,38	173,07	489,21	8,78	0,63	17,81	33,09	41,63	0,56	0,39	39,32	0,64
5 день	740	22,56	19,49	105,58	650,27	1107,73	120,35	140,89	302,28	6,98	1,11	20,23	18,53	14,60	0,29	0,26	22,60	0,18
6 день	885	23,42	22,98	144,32	795,63	2110,78	298,08	162,23	368,52	10,02	0,65	13,86	51,85	34,77	0,54	0,43	45,94	0,79
7 день	810	24,61	25,88	128,16	800,09	1108,20	146,17	164,27	380,78	5,54	0,73	19,53	23,48	109,05	0,38	0,27	17,46	0,09
8 день	780	36,08	27,57	126,84	728,61	1487,08	227,58	162,80	315,04	15,76	0,60	2,40	8,32	12,36	5,60	5,35	42,77	5,22
9 день	875	28,71	37,83	120,39	908,68	1339,45	129,37	176,79	451,43	9,87	1,23	4,90	10,71	20,00	0,36	0,35	20,28	0,23
10 день	885	29,24	29,71	144,54	930,15	1464,70	151,58	170,75	406,11	10,44	0,82	10,68	84,26	668,41	0,93	0,98	36,46	0,88
Всего за 10 дней	8470,00	281,12	276,81	1285,07	8235,61	14526,07	1816,94	1702,75	4061,11	104,40	8,21	106,81	842,56	6684,12	9,30	9,77	364,56	8,79
В среднем за 1 день	847,00	28,11	27,68	128,51	823,56	1452,61	181,69	170,27	406,11	10,44	0,82	10,68	84,26	668,41	0,93	0,98	36,46	0,88
Норма 35% от суточной нормы	800	26,95	27,65	117,25	822,50	385,00	385,00	87,50	385,00	4,20	0,02	0,04	1,05	245,00	0,42	0,49	21,00	0,35

расчет полдник	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Мг	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д
1 день	320	18,97	19,81	36,79	400,25	475,74	404,66	51,01	371,67	0,88	42,24	115,84	62,02	103,52	0,15	0,68	1,86	0,14
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	320	15,80	22,50	44,84	474,40	351,07	254,60	46,30	230,38	1,14	7,87	127,68	12,10	58,15	0,65	0,31	2,62	0,03
4 день	325	19,47	17,39	45,57	416,23	352,42	290,03	62,96	312,56	1,33	18,13	68,75	17,47	100,48	0,15	0,45	1,34	0,08
5 день	375	10,09	8,92	58,37	330,53	317,03	151,60	37,59	169,96	1,94	0,35	6,00	3,80	20,00	0,15	0,21	4,02	0,00
6 день	390	27,48	24,16	67,07	596,05	416,10	295,07	50,53	374,20	2,21	31,05	21,58	37,44	142,56	0,19	0,58	3,41	0,11
7 день	305	17,69	16,72	36,22	366,19	330,80	282,85	40,96	293,54	1,10	18,01	68,75	16,00	100,48	0,13	0,43	1,31	0,08
8 день	460	26,74	31,93	43,10	647,37	520,36	391,75	82,20	448,24	4,43	4,17	6,53	11,58	143,461	0,18	0,71	3,29	1,62
9 день	320	18,96	19,80	38,36	407,00	475,74	404,06	50,94	371,22	0,88	42,24	160,84	62,02	103,40	0,15	0,63	3,06	2,14
10 день	330	4,20	10,21	55,81	333,92	424,55	63,71	51,36	111,90	1,61	5,90	0,00	19,50	42,15	0,06	0,08	0,87	0,23
Всего за 10 дней	3655,00	193,00	198,90	499,23	4649,52	4255,70	2887,41	554,24	3120,74	19,67	175,16	580,07	249,16	1260,96	1,99	4,87	32,48	4,60
В среднем за 1 день	365,50	19,30	19,89	49,92	464,95	425,57	288,74	55,42	312,07	1,97	17,52	58,01	24,92	126,10	0,20	0,49	3,25	0,46
Норма 15% от суточной нормы	300	11,55	11,85	50,25	352,50	165,00	165,00	37,50	165,00	1,80	0,00	0,02	0,45	105,00	0,18	0,21	9,00	1,50

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,23	1,20	4,26