

Утверждено
приказом директора
от 09.09.2023 г. № 186 -ОД
ГКОУ "Школа № 92"



Примерное меню

для обучающихся Государственного казенного общеобразовательного учреждения

«Школа № 92»

(2-х разовое)

с 12 до 18 лет

на 2023-2024 учебный год

ПОНЕДЕЛЬНИК ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
ТАБ.№4 СТР.246,302	КАША ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	180/5	205,35	4,44	7,59	28,12
97	СЫР ПОРЦИОННО	30	108	7,98	7,98	8,19
693	КАКАО С МОЛОКОМ	200	190	4,9	5	32,5
ЗП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	128,55	3,6	1,2	25,05
847	ЯБЛОКО	110	51,7	0,88	0,44	10,78
ВСЕГО:		585	683,6	21,8	22,21	104,64
ОБЕД						
140/ТАБ.1 СТР.122	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЦЫПЛЕНКОМ	250/25	147	7,1	4,6	21,1
487	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	125	19,1	7,4	0,5
ТАБ.№4 СТР.246,297	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	363,6	10,08	12,96	49,5
101	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	75,2	1,12	4,32	7,2
707	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	88	1,0	0,0	21,2
ЗП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
ВСЕГО		915	943,6	43,68	30,24	101,34
ИТОГО			1627,2	65,48	52,45	205,98

ВТОРНИК ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
340	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	338,3	17	28,39	3,23
6	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ПОЛУКОПЧЕНОЙ	45	151,65	5,63	9,9	9,23
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	58	0,2	0	15
ЗП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	85,7	2,4	0,8	16,7
847	ГРУША	110	51,7	0,44	0,33	11,33
ВСЕГО		565	685,35	25,67	39,42	55,49
ОБЕД						
124/ТАБ.№1 СТР.122	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	250/25	134	9,8	5,7	10
423	БЕФСТРОГАНОВ	50/50	203	17,4	12,3	5,2
520	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	196,2	3,78	8,1	26,28
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	40	4,4	0,28	0,04	0,2
648	КИСЕЛЬ	200	150	0	0	38,4
ЗП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
ЗП	ВАФЛИ КОНДИТЕРСКИЕ	20	110	0,7	5	10,8
ВСЕГО		895	942,4	37,24	32,1	92,72
ИТОГО			1633,45	62,91	71,52	148,21

СРЕДА ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
160	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	141	7	7,9	24,7
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	174,25	7,4	10,7	10,4
693	КАКАО С МОЛОКОМ	200	190	4,9	5	32,5
ЗП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	85,7	2,4	0,8	16,7
847	ЯБЛОКО	130	61,1	1,04	0,52	12,74
ВСЕГО		670	652,05	22,74	24,92	97,04
ОБЕД						
110 ТАБ.№1 СТР.122	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/25/10	156,6	10,55	6,15	13,84
371	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	75	17,2	0,5	0
511	РИС ОТВАРНОЙ	180	273,6	4,5	7,38	46,26
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	40	7,96	0,24	0,08	1,68
631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	182	0,6	0	46,6
ЗП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
ЗП	ПЕЧЕНЬЕ МОЛОЧНОЕ	20	92	1,4	3,6	13,4
ВСЕГО		905	931,96	39,77	18,67	123,62
ИТОГО			1584,01	62,51	43,59	220,66

ЧЕТВЕРГ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
366	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	165/20	459,95	26,19	23,65	33,71
684/685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	58	0,2	0	15
ЗП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	128,55	3,6	1,2	25,05
847	ГРУША	110	51,7	0,44	0,33	11,33
ВСЕГО		555	698,2	30,43	25,18	85,09
ОБЕД						
137 ТАБ.№1 СТР.122	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	162,8	9,56	6,74	21,96
	ГУЛЯШЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	132	13,9	6,5	4
332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	264,6	6,3	7,38	42,3
638	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	116	0,6	0	29
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	63,2	0,48	5,68	2,4
ЗП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
ВСЕГО		925	883,4	36,12	27,26	101,5
ИТОГО			1581,6	66,55	52,44	186,59

ПЯТНИЦА ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
ТАБ.№4 СТР.246,302	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	180/5	201,65	2,78	7,4	29,23
337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40/1ШТ.	62,8	5,08	4,6	0,28
97	СЫР ПОРЦИОННО	25	90	6,65	6,65	6,83
692	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	200	152	2,5	3,6	28,7
ЗП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	128,55	3,6	1,2	25,05
847	ЯБЛОКО	110	51,7	0,88	0,44	10,78
ВСЕГО		620	686,7	21,49	23,89	100,87
ОБЕД						
132 ТАБ.№1 СТР.122	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ» С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/25/10	201,6	11,05	7,9	20,44
	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	100	271	18,6	13,5	18,2
330	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	160	228,8	15,68	1,6	37,28
700	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	97	0,1	0	24,9
ЗП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
ВСЕГО		825	943,2	50,71	23,96	102,66
ИТОГО			1629,9	72,2	47,85	203,53

ПОНЕДЕЛЬНИК ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
ТАБ.№4 СТР.246,302	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	180/5	222	5,37	8,51	29,42
97	СЫР ПОРЦИОННО	25	90	6,65	6,65	6,83
693	КАКАО С МОЛОКОМ	200	190	4,9	5	32,5
ЗП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	128,55	3,6	1,2	25,05
847	ГРУША	110	52,64	0,44	0,33	11,54
ВСЕГО		580	683,19	20,96	21,69	105,34
ОБЕД						
181 ТАБ.№1 СТР.122	УХА С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	250/30	192,15	29,07	2,74	13,5
	РЫБА ОТВАРНАЯ	100	88	19,4	0,8	0
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	217,8	3,6	9,18	28,62
101	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	75,2	1,12	4,32	7,2
707	СОК ФРУКТОВЫЙ ГРУШЕВЫЙ	200	136	0,6	0,2	30,4
ЗП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
ЗП	ПЕЧЕНЬЕ МОЛОЧНОЕ	20	92	1,4	3,6	13,4
ВСЕГО		940	945,95	60,47	21,8	94,96
ИТОГО			1629,14	81,43	43,49	200,3

ВТОРНИК ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
ТАБ.№4 СТР.246,302	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	180/5	220,15	5,55	7,59	30,71
99	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	60	154,2	7,68	13,32	0,9
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	87	1,6	1,6	17,3
ЗП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	128,55	3,6	1,2	25,05
ЗП	МОЛОКО ВИТАМИННОЕ	200	120	6	6,4	9,4
ВСЕГО		705	709,9	24,43	30,11	83,36
ОБЕД						
135/ТАБ.№1 СТР.122	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/25/10	131,1	10,28	7,88	12,74
486	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	120/30	186,6	11,04	11,1	9,42
332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	264,6	6,3	7,38	42,3
702	НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	101	0,1	0	26,2
ЗП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
ЗП	ВАФЛИ КОНДИТЕРСКИЕ	20	110	0,7	5	10,8
ВСЕГО		915	938,1	33,7	32,32	103,3
ИТОГО			1648	58,13	62,43	186,66

СРЕДА ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
362	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	165/20	456,65	23,55	19,69	45,26
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	58	0,2	0	15
3П	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	128,55	3,6	1,2	25,05
847	ЯБЛОКО	110	51,7	0,88	0,44	10,78
ВСЕГО		555	694,9	28,23	21,33	96,09
ОБЕД						
139 ТАБ.№1 СТР.122	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	250/25	213	14	7	22,3
461	ТЕФТЕЛИ	100	257	13,8	16,4	13,1
224	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	174,6	4,14	9,18	19,26
639	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	124	0,6	0	31,4
3П	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
ВСЕГО		835	913,4	37,82	33,54	87,9
ИТОГО			1608,83	66,05	54,87	183,99

ЧЕТВЕРГ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
ТАБ.№4 СТР.246,302	КАША ВЯЗКАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	180/5	212,75	5,18	9,62	24,42
ЗП	ЙОГУРТ	110	96,8	3,3	3,85	12,43
96	МАСЛО ПОРЦИОННО	10	77	0,01	8,3	0,06
692	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	152	2,5	3,6	28,7
ЗП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	128,55	3,6	1,2	25,05
ВСЕГО		565	667,1	14,59	26,57	90,66
ОБЕД						
133 ТАБ.№1 СТР.122	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЦЫПЛЕНКОМ	250/25	148	7	5,1	20,6
505	КНЕЛИ ИЗ КУР	80	190,4	18,24	10,64	5,36
ТАБ.№4 СТР.246,297	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	170	343,4	9,52	12,24	46,75
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	50	49,65	1,33	3	4
ЗП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
707	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	88	1	0	21,2
ВСЕГО		855	964,25	42,37	31,94	99,75
ИТОГО			1631,35	56,96	58,51	190,41

ПЯТНИЦА ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
340	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	338,3	17	28,39	3,23
413	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	133	5,55	11,95	0,8
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	58	0,2	0	15
ЗП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	107,13	3	1	20,88
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	41,4	0,4	3,24	2,45
ВСЕГО		500	677,83	26,15	44,58	42,36
ОБЕД						
134 ТАБ.№1 СТР.122	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ	250/25	278	14,8	12	28,6
431	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	195	13,6	13,6	3,9
216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	160	193,6	3,36	10,24	29,6
700	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (Ч. СМОРОДИНА)	200	93	0,1	0	24,2
ЗП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
45	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ	80	67,2	1,04	4	6,4
ВСЕГО		895	971,6	38,18	40,8	94,54
ИТОГО			1649,43	64,33	85,38	136,9

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДЕНЬ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
ТАБ.№4 СТР.246,302	КАША ВЯЗКАЯ АССОРТИ ДРУЖБА С МАСЛОМ	180/5	211,83	4,07	7,96	29,32
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	98,55	1,32	7,71	5,82
692	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	200	152	2,5	3,6	28,7
ЗП	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	85,7	2,4	0,8	16,7
ЗП	МОЛОКО ВИТАМИННОЕ	200	120	6	6,4	9,4
ВСЕГО		655	668,08	16,29	26,47	89,94
ОБЕД						
151 ТАБ.№1 СТР.122	СУП РИСОВЫЙ С ТУШЕНЫМ МЯСОМ	250/25	168	6,71	7,29	18,3
436	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190/40	325,5	23,65	16,17	20,52
17	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	83,2	0,1	10,32	1,92
707	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	136	0,6	0	33
ЗП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	144,8	5,28	0,96	1,84
ЗП	ПЕЧЕНЬЕ МОЛОЧНОЕ	20	92	1,4	3,6	13,4
ВСЕГО		885	949,5	37,74	38,34	88,98
ИТОГО			1617,58	54,03	64,81	178,92

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ДАННОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ РАЗРАБОТАНО НА ОСНОВАНИИ **САНПИН 2.3/2.4.3590-20**, УТВЕРЖДЕНО ПОСТАНОВЛЕНИЕМ №32 ОТ 27.10.2020 ГОДА ГЛАВНЫМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ САНИТАРНЫМ ВРАЧЕМ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, А ТАК ЖЕ СБОРНИКОМ РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ ПОД РЕДАКЦИЕЙ В.Т. ЛАПШИНОЙ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ХЛЕБПРОДИНФОРМ» 2004 г.; Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П. Могильного, и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2011.

МЕНЮ РАЗРАБОТАНО ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ С 12-18 ЛЕТ, СОГЛАСНО НОРМАМ **САНПИН 2.3/2.4.3590-20** ПРИЛОЖЕНИЕ №12; №6; №7 ТАБЛИЦА №2; ПРИЛОЖЕНИЕ №9 ТАБЛИЦА №1, №3; ПРИЛОЖЕНИЕ № 10 ТАБЛИЦА №1, №3.

В МЕНЮ ВХОДИТ:

1. ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ С 7 ДО 11 ЛЕТ
2. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДЕНЬ ДЛЯ ВЫХОДА С КАНИКУЛ И ДЛИТЕЛЬНЫХ ВЫХОДНЫХ ДНЕЙ
3. ЗАМЕНЫ БЛЮД ПО СЕЗОННОСТИ , ПО КАЛЛОРИЙНОСТИ
4. СВОДНЫЕ ТАБЛИЦЫ КАЛЛОРИЙНОСТИ ПО ЗАВТРАКАМ, ОБЕДАМ И СРЕДЕСУТОЧНАЯ ЗА ДЕНЬ
5. ТАБЛИЦА СООТНОШЕНИЯ БЖУ И КАЛЛОРИЙНОСТИ
6. ВЕДОМОСТЬ КОНТОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ ЗА 10-ТЬ ДНЕЙ
7. ВИТАМИНЫ ЗА 10 ДНЕЙ
8. МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТЫ ЗА 10 ДНЕЙ

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА БЖУ

ЗАВТРАКИ С 12 ДО 18 ЛЕТ

№	белки	жиры	углеводы	эн.ценность
1	21,8	22,21	104,64	683,6
2	25,67	39,42	55,49	685,35
3	22,74	24,92	97,04	652,05
4	30,43	25,18	85,09	698,2
5	21,49	23,89	100,87	686,7
6	20,96	21,70	105,33	683,19
7	24,43	30,11	83,36	709,9
8	28,23	21,33	96,09	694,9
9	14,59	26,57	90,66	667,1
10	26,146	44,58	42,35	677,83
итого за 10 дней	236,48	279,89	860,90	6838,82

ОБЕДЫ С 12 ДО 18 ЛЕТ

№	белки	жиры	углеводы	эн.ценность
1	43,68	30,24	101,34	943,6
2	37,24	32,10	92,72	942,4
3	39,77	18,67	123,62	931,96
4	36,12	27,26	94,76	883,40
5	50,71	23,96	102,66	943,20
6	60,47	21,8	94,96	945,95
7	33,70	32,32	103,30	938,10
8	37,82	33,54	87,90	913,40
9	42,37	31,94	99,75	964,25
10	38,18	40,80	94,54	971,60
итого за 10 дней	420,06	292,63	995,55	9377,86

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА БЖУ СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ

СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ

№	белки	жиры	углеводы	эн.ценность
1	65,48	52,45	205,98	1627,2
2	62,91	71,52	148,21	1627,75
3	62,51	43,59	220,66	1584,01
4	66,55	52,44	179,85	1581,60
5	72,20	47,85	203,53	1629,90
6	81,43	43,50	200,29	1629,14
7	58,13	62,42	186,66	1648,00
8	66,05	54,87	183,99	1608,30
9	56,96	58,51	190,41	1631,35
10	64,33	85,38	136,89	1649,43
ИТОГО	656,53	572,51	1856,45	16216,68

ТАБЛИЦА СООТНОШЕНИЯ БЖУ И КАЛЛОРИЙНОСТИ

ДЕНЬ		белки	жиры	углеводы	эн.ценность
1		65,48	52,45	205,98	1627,2
	соотн.БЖУ	1,25	0,80	3,15	
2		62,91	71,52	148,21	1627,75
	соотн.БЖУ	0,88	1,14	2,36	
3		62,51	43,59	220,66	1584,01
	соотн.БЖУ	1,43	0,70	3,53	
4		66,55	52,44	179,85	1581,60
	соотн.БЖУ	1,27	0,79	2,70	
5		72,20	47,85	203,53	1629,90
	соотн.БЖУ	1,51	0,66	2,82	
6		81,43	43,50	200,29	1629,14
	соотн.БЖУ	1,87	0,53	2,46	
7		58,13	62,42	186,66	1648,00
	соотн.БЖУ	0,93	1,07	3,21	
8		66,05	54,87	183,99	1608,30
	соотн.БЖУ	1,20	0,83	2,79	
9		56,96	58,51	190,41	1631,35
	соотн.БЖУ	0,97	1,03	3,34	
10		64,33	85,38	136,89	1649,43
	соотн.БЖУ	0,75	1,33	2,13	
ИТОГО		656,53	572,51	1856,45	16216,68
	соотн.БЖУ	1,15	0,87	2,83	
среднее на 1 день		65,65	57,25	185,64	1621,67
	соотн.БЖУ	1,15	0,87	2,83	59,62%