

Утверждаю

приказом директора

«Школа № 92»

от 01.09.2023 № 186-ОД



Примерное меню

для обучающихся Государственного казенного общеобразовательного учреждения

«Школа № 92»

(2-х разовое)

С 7 до 11 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 МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150/5	172,05	3,72	6,36	23,56
97	СЫР ПОРЦИОННО	25	90	6,65	6,65	6,83
693	КАКАО С МОЛОКОМ	200	190	4,9	5	32,5
311	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	85,7	2,4	0,8	16,7
847	ЯБЛОКО	110	51,7	0,88	0,44	10,78
ВСЕГО:		530	589,45	18,55	19,25	90,37
ОБЕД						
140/ТАБ.1 СТР.122	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЦЫПЛЕНОМ	200/20	117,6	5,68	3,68	16,88
487	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	130,5	17,19	6,66	0,45
ТАБ.№4 СТР.246,297	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	303	8,4	10,8	41,25
101	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	56,4	0,84	3,24	5,4
707	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	88	1,0	0,0	21,2
311	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	108,6	3,96	0,72	1,38
ВСЕГО		780	804,1	37,07	25,1	86,56
ИТОГО			1393,55	55,62	44,35	176,93

ВТОРНИК ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
340	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	298,5	15	25,05	2,85
6	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ПОЛУКОПЧЕНОЙ	45	151,65	5,63	9,9	9,23
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	58	0,2	0	15
3П	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	42,85	1,2	0,4	8,35
847	ГРУША	100	47	0,4	0,3	10,3
ВСЕГО		515	598	22,43	35,65	45,73
ОБЕД						
124/ТАБ.№1 СТР.122	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	200/20	107,2	7,84	4,56	8
423	БЕФСТРОГАНОВ	45/45	182,7	15,66	11,07	4,68
520	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	163,5	3,15	6,75	21,9
71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	30	3,3	0,21	0,03	0,57
648	КИСЕЛЬ	200	150	0	0	38,4
3П	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	108,6	3,96	0,72	1,38
3П	ВАФЛИ КОНДИТЕРСКИЕ	20	110	0,7	5	10,8
ВСЕГО		770	825,3	31,52	28,13	85,73
ИТОГО			1423,3	53,95	63,78	131,46

СРЕДА ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
160	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	200	112,8	5,6	6,32	19,76
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	156,83	6,66	9,63	9,36
693	КАКАО С МОЛОКОМ	200	190	4,9	5	32,5
3П	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	42,85	1,2	0,4	8,35
847	ЯБЛОКО	120	56,4	0,96	0,48	11,76
ВСЕГО		575	558,88	19,32	21,83	81,73
ОБЕД						
110 ТАБ.№1	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/20/10	129,4	8,49	5,32	11,14
СТР.122						
371	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	67,5	15,48	0,45	0
511	РИС ОТВАРНОЙ	150	228	3,75	6,15	38,55
71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	30	5,97	0,18	0,06	1,26
631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	182	0,6	0	46,6
3П	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	108,6	3,96	0,72	1,38
3П	ПЕЧЕНЬЕ МОЛОЧНОЕ	20	92	1,4	3,6	13,4
ВСЕГО		780	813,47	33,86	16,3	112,33
ИТОГО			1372,35	53,18	38,13	194,06

ЧЕТВЕРТ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
366	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	424,1	23,94	21,65	31,65
684/685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	58	0,2	0,0	15,0
3П	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	85,7	2,4	0,8	16,7
847	ГРУША	110	51,7	0,44	0,33	11,33
ВСЕГО		520	619,5	26,98	22,78	74,68
ОБЕД						
137 ТАБ.№1 СТР.122	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/30	134,4	8,08	5,64	12,2
	ГУЛЯШЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	45/45	118,8	12,51	5,85	3,6
332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	220,5	5,25	6,15	35,25
638	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	116	0,6	0,0	29
16	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	47,4	0,36	4,26	1,8
3П	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	108,6	3,96	0,72	1,38
ВСЕГО		790	745,7	30,76	22,62	83,23
ИТОГО			1365,2	57,74	45,4	157,91

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	150/5	168,95	2,33	6,2	24,49
337	ЯЙЦО ВАРЕНое	40/1ШТ.	62,8	5,08	4,6	0,28
97	СЫР ПОРЦИОННО	20	72	5,32	5,32	5,46
692	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	200	152	2,5	3,6	28,7
3П	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	85,7	2,4	0,8	16,7
847	ЯБЛОКО	110	51,7	0,88	0,44	10,78
ВСЕГО		565	593,15	18,51	20,96	86,41
ОБЕД						
132 ТАБ.№1 СТР.122	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ» СО СМЕТАНОЙ	200/20/10	165,4	8,89	6,72	16,42
498	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	90	243,9	16,74	12,15	16,38
330	ЩОРЕ ГОРОХОВОЕ	140	200,2	13,72	1,4	32,62
700	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	97	0,1	0,0	24,9
3П	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	108,6	3,96	0,72	1,38
ВСЕГО		720	815,1	43,41	20,99	91,7
ИТОГО			1408,25	61,92	41,95	178,11

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	150/5	186	4,5	7,13	24,65
97	СЫР ПОРЦИОННО	20	72	5,32	5,32	5,46
693	КАКАО С МОЛОКОМ	200	190	4,9	5	32,5
3П	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	85,7	2,4	0,8	16,7
847	ГРУША	110	51,7	0,44	0,33	11,33
ВСЕГО		525	585,4	17,56	18,58	90,64
ОБЕД						
181 ТАБ.№1 СТР.122	УХА С ПЕРЛОВОЙ КРУПНОЙ	200/25	154,6	23,45	2,2	10,8
	РЫБА ОТВАРНАЯ	100	88	19,4	0,8	0
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	181,5	3	7,65	23,85
101	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	56,4	0,84	3,24	5,4
707	СОК ФРУКТОВЫЙ ГРУШЕВЫЙ	200	136	0,6	0,2	30,4
3П	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	108,6	3,96	0,72	1,38
3П	ПЕЧЕНЬЕ МОЛОЧНОЕ	20	92	1,4	3,6	13,4
ВСЕГО		815	817,1	52,65	18,41	85,23
ИТОГО			1402,5	70,21	36,99	175,87

СТОПНИК 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	150/5	184,45	4,65	6,36	25,73
99	КОЛБАСА ВАРЕНАЯ	50	128,5	6,4	11,1	0,75
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	87	1,6	1,6	17,3
3П	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	85,7	2,4	0,8	16,7
3П	МОЛОКО ВИТАМИННОЕ	200	120	6	6,4	9,4
ВСЕГО		645	605,65	21,05	26,26	69,88
ОБЕД						
135/ТАБ.№1 СТР.122	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/20/10	109	8,27	6,7	10,26
486	ГОЛЫВЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/30	186,6	11,04	11,1	9,42
332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	220,5	5,25	6,15	35,25
702	НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	101	0,1	0,0	26,2
3П	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	108,6	3,96	0,72	1,38
3П	ВАФЛИ КОНДИТЕРСКИЕ	20	110	0,7	5	10,8
ВСЕГО		810	835,7	29,32	29,67	93,31
ИТОГО			1441,35	50,37	55,93	163,19

СРЕДА ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА ЗАВТРАК	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
362	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150/20	421,1	21,54	18,05	42,15
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	58	0,2	0	15
311	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	85,7	2,4	0,8	16,7
847	ЯБЛОКО	110	51,7	0,88	0,44	10,78
ВСЕГО		520	616,5	25,02	19,29	84,63
ОБЕД						
139 ТАБ.№1 СТР.122	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	200/20	170,4	11,2	16,8	17,84
461	ТЕФТЕЛЖИ	90	231,3	12,42	14,76	11,79
224	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	155,2	3,68	8,16	17,12
639	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	124	0,6	0,0	31,4
311	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	108,6	3,96	0,72	1,38
ВСЕГО		730	789,5	31,86	40,44	79,53
ИТОГО			1406	56,88	59,73	164,16

ЧЕТВЕРТ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
ТАБ.№4	КАША ВЯЗКАЯ	150/5	178,25	4,34	8,06	20,46
СТР.246,302	ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ					
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	40	85,7	2,4	0,8	16,7
ВСЕГО		515	589,75	12,55	24,61	78,35
ОБЕД						
133 ТАБ.№1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200/20	118,4	5,6	4,08	16,48
СТР.122	ЦЫПЛЕНОМ					
505	КНЕЛИ ИЗ КУР	60	142,8	13,68	7,98	4,02
ТАБ.№4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	303	8,4	10,8	41,25
СТР.246,297	РАССЫПЧАТАЯ					
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	40	39,72	1,06	2,4	3,2
707	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	88	1	0	21,2
ЗП	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	108,6	3,96	0,72	1,38
ВСЕГО		730	800,52	33,7	25,98	87,53
ИТОГО			1390,27	46,25	50,59	165,88

ПЯТНИЦА ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ/(ККАЛ)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАБРАК						
340	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	298,5	15	25,05	2,85
413	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	133	5,55	11,95	0,8
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	58	0,2	0	15
3П	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	42,85	1,2	0,4	8,35
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	41,4	0,40	3,24	2,45
ВСЕГО		450	573,75	22,35	40,64	29,45
ОБЕД						
134 ТАБ.№1 СТР.122	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ И МЯСОМ	200/20	222,4	11,84	9,6	22,88
431	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	175,5	12,24	12,24	3,51
216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	181,5	3,15	9,6	27,75
700	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	200	93	0,1	0,0	24,2
3П	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	108,6	3,96	0,72	1,38
45	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ	60	50,4	0,78	3	4,8
ВСЕГО		780	831,4	32,07	35,16	84,52
ИТОГО			1405,15	54,42	75,8	113,97

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДЕНЬ						
№ РЕЦЕПТА	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД В ГРАММАХ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ККАЛ.)	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
ЗАВТРАК						
ТАБ.№4 СТР.246,302	КАША ВЯЗКАЯ АССОРТИ ДРУЖБА	150/5	177,48	3,41	6,67	24,57
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	98,55	1,32	7,71	5,82
692	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	152	2,5	3,6	28,7
3П	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	42,85	1,2	0,4	8,35
3П	МОЛОКО ВИТАМИННОЕ	200	120	6	6,4	9,4
ВСЕГО		605	590,88	14,43	24,78	76,84
ОБЕД						
151 ТАБ.№1 СТР.122	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ ТЫШЕНЫМ	200/20	134,4	5,37	5,83	14,6
436	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ТЫШЕНЫМ МЯСОМ	170/30	278,5	20,19	33,67	18,36
17	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	62,4	0,07	7,74	1,44
707	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	136	0,6	0,0	33
3П	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	108,6	3,96	0,72	1,38
3П	ПЕЧЕНЬЕ МОЛОЧНОЕ	20	92	1,4	3,6	13,4
ВСЕГО		730	811,9	31,59	51,56	82,18
ИТОГО			1402,78	46,02	76,34	159,02

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. ЛАПШИННОЙ 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 7-11 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 КОНТОЛА ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ ЗА 10-ТЬ ДНЕЙ
7. ВИТАМИНЫ ЗА 10 ДНЕЙ
8. МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТЫ ЗА 10 ДНЕЙ

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА БЖУ

ЗАВТРАКИ с 7-11 лет

№	белки	жиры	углеводы	эн.ценность
1	18,55	19,25	90,37	589,45
2	22,43	35,65	45,73	598
3	19,32	21,83	81,73	558,88
4	26,98	22,78	74,68	619,5
5	18,51	20,96	86,41	593,15
6	17,56	18,58	90,64	585,4
7	21,05	26,26	69,88	605,65
8	25,02	19,29	84,63	616,5
9	12,55	24,61	78,35	589,75
10	22,35	40,64	29,45	573,75
Итого за 10 дней	204,30	249,84	731,85	5930,03

ОБЕДЫ с 7-11 лет

№	белки	жиры	углеводы	эн.ценность
1	37,07	25,10	86,56	804,1
2	31,52	28,13	85,73	825,3
3	33,86	16,30	112,33	813,47
4	30,76	22,62	83,23	745,70
5	43,41	20,99	91,70	815,10
6	52,65	18,41	85,23	817,10
7	29,32	29,67	93,31	835,70
8	31,86	29,24	79,53	789,50
9	33,70	25,98	87,53	800,52
10	32,07	35,16	84,52	831,40
Итого за 10 дней	356,22	251,60	889,67	8077,89

СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ

№	белки	жиры	углеводы	эн.ценность
1	55,62	44,35	176,93	1393,55
2	53,95	63,78	131,46	1423,3
3	53,18	38,13	194,06	1372,35
4	57,74	45,40	157,91	1365,20
5	61,92	41,95	178,11	1408,25
6	70,205	36,99	175,87	1402,50
7	50,37	55,93	163,19	1441,35
8	56,88	48,53	164,16	1406,00
9	46,25	50,59	165,88	1390,27
10	54,42	75,80	113,97	1405,15
Итого за 10 дней	560,53	501,44	1621,52	14007,92

ТАБЛИЦА СООТНОШЕНИЯ БЖУ И КАЛОРИЙНОСТИ

ДЕНЬ		белки	жиры	углеводы	эн.ценность
1		55,62	44,35	176,93	1393,55
	соотн.БЖУ	1,25	0,80	3,18	
2		53,95	63,78	131,46	1423,3
	соотн.БЖУ	0,85	1,18	2,44	
3		53,18	38,13	194,06	1372,35
	соотн.БЖУ	1,39	0,72	3,65	
4		57,74	45,40	157,91	1365,20
	соотн.БЖУ	1,27	0,79	2,73	
5		61,92	41,95	178,11	1408,25
	соотн.БЖУ	1,48	0,68	2,88	
6		70,21	36,99	175,87	1402,50
	соотн.БЖУ	1,90	0,53	2,51	
7		50,37	55,93	163,19	1441,35
	соотн.БЖУ	0,90	1,11	3,24	
8		56,88	48,53	164,16	1406,00
	соотн.БЖУ	1,17	0,85	2,89	
9		46,25	50,59	165,88	1390,27
	соотн.БЖУ	0,91	1,09	3,59	
10		54,42	75,80	113,97	1405,15
	соотн.БЖУ	0,72	1,39	2,09	
ИТОГО		560,53	501,44	1621,52	14007,92
	соотн.БЖУ	1,12	0,89	2,89	
среднее на 1 день		56,05	50,14	162,15	1400,79
	соотн.БЖУ	1,12	0,89	2,89	59,61%