

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СШ № 38» г. Смоленска

 / Антасва С.А.

1 апреля 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ОАО Столовая «Смоленское бистро»

 / Карпенкова Е.А.

1 апреля 2024 г.



**Основное (10-ти дневное меню) горячего питания
для льготных категорий обучающихся в общеобразовательных учреждениях
города Смоленска
Возрастная категория: с 11 до 17 лет**

Разработано согласно требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и Методическими рекомендациями МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» в соответствии с рекомендуемым образцом меню Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Поповой А.Ю. с учетом выделенных средств.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Министерство торговли СССР, 1983г.

Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы/под редакцией Варфоломеевой В.Л., 2003г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2015г.

№ рецептур ы	<u>День 1.</u> <u>Наименовани</u> <u>е блюда</u> <u>Возраст 11-17</u> <u>лет.</u>	Масса порци й	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	S e	Mg	Fe
	Завтрак																		
62/ 2015	Салат моркови с сахаром	100	2,5	0,08	11,9 0	58,32	0,1 1	5	0	0,0 2	1,1	0,0 4	29,4	48, 9	0,0 1	192	0	21,8 8	0,85
516/ 2004	Макароны с сыром	210	11,3 4	12,9 6	44,7 4	350,75	0,1	8,2 4	0	0,6	1,2	0,1 3	167	137	0	73, 4	0	21,3 3	1,3
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,0 3	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,4	0,4	19,6	96	0,0 7	0	0	0	0,6	0	9,2	34, 8	0,0 2	69, 8	0	13,2	0,8
	Итого за завтрак	565	17,4 4	13,4 4	91,2 4	563,07	0,2 8	13, 3	0	0,6 2	2,9	0,1 7	216, 7	224	0,0 3	344	0	57,8 1	3,23
	Обед																		
272/ 1983	Суп-пюре из бобовых	300	7,56	6,96	17,2 8	162	0,2 2	5,8	0	0,0 5	2,1	0,0 6	39,1 4	90, 5	0,0 1	208	0	35,7	1,6 4
492/ 2004	Плов из птицы	235	19,0 4	18,5 7	42,5 4	420,65	0,0 3	5,8 2	33, 4	0	0,6 9	0,3 3	146, 9	153	0	68	0	10	0,3
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,0 3	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,0 4	0	0	0,3 5	0,0 4	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,2	9,8	48	0,0 4	0	0	0	0,3	0	4,6	17, 4	0,0 1	34, 9	0	6,6	0,4
	Итого за обед	800	28,7 5	25,8 3	87,4 2	703,65	0,2 9	11, 7	33, 4	0,4	2,8 3	0,3 9	203	277	0,0 1	287	0	56,7	2,72
	Всего за день		46,1 9	39,2 7	178, 7	1266,72	0,5 7	24, 9	33, 4	1,0 2	5,7 3	0,5 6	419, 7	500	0,0 4	631	0	114, 5	5,95

№ рецептур ы	День 2. Наименован ие блюда Возраст 11- 17 лет. Льготная категория. ГПД	Масса порци й	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
209/ 2015	Яйца вареные	48	6,1	5,52	0,34	75,41	0,03	0	100	0	0,8	0,1 8	32	76,8	0	56	0	4,8	1
302/ 2004	Каша вязкая овсяная МОЛОЧНАЯ	250	9,37	17,2 5	40,75	357,5	0,18	0,86	30	0,2 2	1,4	0	209,2	190,8 7	0,0 1	155	0	41	1,2 5
686/ 2004	Чай с лимоном, 200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	0	5,25	0			0	5,25	4,4		21,3		4,4	0,3 6
гост	Хлеб пшеничны й.	40	3,4	0,4	19,6	96	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,0 2	69,78	0	13,2	0,8
	Итого за завтрак	560	19,1 7	23,1 7	75,89	588,91	0,28	6,11	130,0 0	0,2 2	2,8 0	0,1 8	255,6 5	306,8 7	0,0 3	302,0 8	0,0 0	63,40	3,4 1
	Обед																		
134/ 2004	Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	305	3,25	7,11	17,31	147,1	0,04	5	0	0,2 1	1,9	0	61	98	0,0 2	208,1 2	0	32	0,8
498/ 2004	Котлеты рубленные из птицы (с соусом)	100	14,4	13,6 1	14,11	237,78	0,06	0,45	37,1	0	0,7 5	0,1	87,43	72,16	0,0 1	114,67	0	22,08	0,9 2
516/ 2004	Макаронны е изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	0,06 8	0	34	0,6 2	0,9	0,0 3	116,4	101,4	0,0 2	44,4	0	15,37	0,8 5
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,2 8
гост	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,03 5	0	0	0,3 5	0,0 4	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5

	Итого за обед	830	26,1	28,4	101,3	770,88	0,203	5,48	71,1	1,18	3,59	0,13	281,7	304,36	0,05	377,79	0	80,45	3,35
	Всего за день		45,27	51,57	177,21	1359,79	0,48	11,59	201,10	1,40	6,39	0,31	537,37	611,23	0,07	679,87	0,00	143,85	6,76

№ рецептуры	День 3 Наименование блюда Возраст 11-17 лет.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	S e	Mg	Fe	
	Завтрак																			
444/ 1994	Грудка куриная тушеная	110	10,1	8,6	7,6	140	0,1	0,74	18,64	0	0,98	0	24	72	0	94	0	16,2	0,6	
510/ 2004	Каша вязкая гречневая	200	8,4	10,4	41,78	294,31	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	73,1	67	0	56	0	12	0,7	
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28	
ГОСТ	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
	Итого за завтрак	555	20,65	19,3	76,98	555,31	0,235	0,85	38,64	0,65	2,02	0,2	114	171,8	0	161	0	39,2	2,08	
	Обед																			
143/ 2004	Суп с макаронным и изделиями и картофелем	300	3,24	3,48	11,88	92,4	0,13	9,9	0			0,07	35,04	81,08	0,01	578	0	32,8	1,3	
390/ 2004	Котлета рыбная любительская (с соусом)	100	11,76	8,89	13,91	185,33	0,09	3,25	0	0	1,4	0,02	168	124,7	0	107	0	23	0,9	
520/ 2004	Пюре картофельно	150	2,3	4,8	20,7	132,48	0,03	1,4	16	0,4	1,1	0	102,9	64,6	0	84,3	0	16,1	0,4	

	е																		
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,9	0	6,6	0,4
	Итого за обед	815	21,22	17,63	83,93	579,09	0,32	14,58	16	0,75	2,84	0,09	327,4	320,6	0,02	815	0	89,5	3,78
	Всего за день		41,87	36,93	160,91	1134,4	0,555	15,43	54,64	1,4	4,86	0,29	441,4	492,4	0,02	975	0	129	5,86

№ рецептуры	День 4 . Наименование блюда Возраст 11-17 лет.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	В2	Ca	P	I	К	Se	Mg	Fe		
	Завтрак																			
366/ 2004	Запеканка из творога с повидлом	110	14,81	15,9	32,05	330,4	0,07	0,3	0	0,08	0,4	0,03	28,6	69,5	0	78,4	0	17,42	0,6	
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28	
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,4	0,4	19,6	96	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8	
	Итого за завтрак	365	18,41	16,3	66,65	484,4	0,14	0,33	0	0,08	1	0,03	48,9	107	0,02	156,8	0	32,02	1,68	
	Обед																			
124/ 2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	305	2,53	5,91	12,15	113,5	0,15	15,75	38,75	0,15	1,7	0,15	104	84	0	107	0	22,1	1,2	
ТТК	Гречка покупечески	235	19,04	18,57	42,54	420,65	0,03	5,82	33,42	0	0,69	0,33	147	153	0	68	0	10	0,3	

138/ 2004	Суп картофельны й с крупой	300	3	3,6	21,96	135,6	0,11	9,9	0	0,0 3	1,3	0,0 6	32,0 4	67,1 6	0	557	0	27, 2	0, 9
619/ 1983	Печень по- строгановски	100	13,6	13,6	3,9	195	0,06	0,4 5	37,1	0	0,7 5	0,1	87,4 3	72,1 6	0,0 1	114,6 7	0	22, 1	0, 9
516/ 2004	Макаронные изделия отварные	180	9,3	10	44,2	304	0,06 8	0	34	0,6 2	0,9	0,0 3	116, 4	101, 4	0,0 2	44,4	0	15, 4	0, 9
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,0 3	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0, 3
гост	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,03 5	0	0	0,3 5	0,0 4	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0, 5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,2	9,8	48	0,03 5	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,0 1	34,9	0	6,6	0, 4
	Итого за обед	845	29,7 5	27,7	107,4 6	803,6	0,30 8	10, 4	71,1	1	3,2 9	0,1 9	257, 4	290, 9	0,0 4	762	0	82, 3	3, 9
	Всего за день		51,9 3	46,4 5	199,7	1494,2	0,63 6	10, 5	125, 1	1,9 7	5,5 1	0,2 4	493, 4	479, 7	0,0 7	855	0	132	6, 4

№ рецептур ы	<u>День 6</u> <u>Наименовани</u> <u>е блюда</u> <u>Возраст 11-17</u> <u>лет.</u> <u>Льготная</u> <u>категория.</u> <u>ГПД</u>	Масса порци й	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	S e	Mg	Fe
	Завтрак																		
209/ 2015	Яйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	10 0	0	0,8	0,1 8	32	76,8	0	56	0	4,8	1
гтк/ 2021	Каша молочная "Дружба"	270	9,92	13, 6	43,8	337,28	0,1	0	20	0	0,3	0	26	53	0	130	0	27	0,3 4
686/ 2004	Чай с лимоном, 200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	0	5,25	0			0	5,25	4,4		21,3		4,4	0,3 6
гост	Хлеб	20	1,7	0,2	9,8	48	0,03	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,0	34,8	0	6,6	0,4

ГТК	Капуста тушеная домашнему с мяс. фаршем	200	11,5	15,4	8,3	300,5	0,14	0,86	30	0,22	1,4	0	40	92	0,01	140	0	38	1,5
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	40	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за завтрак	455	13,65	15,7	35,9	421,5	0,175	0,89	30	0,57	1,44	0	56,9	124,8	0,01	151	0	49	2,28
	Обед																		
135/ 2004	Суп из овощей со сметаной	305	2,77	6,03	15,03	126,7	0,07	6,6	0	0,02	0,87	0,04	21,36	44,77	0	371	0	18	0,6
658/ 1983	Шницель (мясной) с соусом	100	10,04	12,5	17,29	221,82	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0	4	0	17	0,53
516/ 2004	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,4	101,4	0,02	44,4	0	15	0,85
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,2	9,8	48	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,9	0	6,6	0,4
	Итого за обед	850	22,96	26,41	112	782,52	0,398	6,73	54	0,99	3,09	0,09	257,4	233,5	0,03	465	0	68	3,16
	Всего за день		36,61	42,11	147,9	1204,02	0,573	7,62	84	1,56	4,53	0,09	314,3	358,3	0,04	615	0	117	5,44

№ рецептур ы	День 8. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория. ГПД	Масса порци й	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	S e	Mg	Fe
	Завтрак																		
70-71/ 2015	Салат из свеклы	100	0,48	0	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12, 2	16,2	0,0 2	0	0	7	0,1
642/ 1983	Плов	195	11,6	15,1 1	40,37	343,88	0,07	8,8	48, 8	0,0 5	1,4 6	0,0 9	78	48,5	0	86,1 9	0	9,1 7	0,6 8
686/ 2004	Чай с лимоном, 200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	0	5,2 5	0			0	5,2 5	4,4		21,3		4,4	0,3 6
ГОСТ	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,03 5	0	0	0,3 5	0,0 4	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за завтрак	547	14,3 3	15,4 1	69,85	475,52	0,13 5	17, 4	48, 8	0,4	1,9	0,0 9	101	99,1	0,0 2	109, 5	0	30, 2	1,6 4
	Обед																		
139/ 2004	Суп картофельны й с бобовыми	300	7,44	6,72	26,76	200,4	0,28	7	0	0,0 3	2,4	0,0 8	51, 2	105, 7	0	567, 3	0	42, 7	2,4 6
498/ 2004	Котлеты рубленные из птицы (с соусом)	100	11,4 8	12,1 7	19,8	234,65	0,06	0,4 5	37, 1	0	0,7 5	0,1	87, 4	72,1 6	0,0 1	114,6 7	0	22, 1	0,9 2
482/ 1995	Капуста тушеная	180	5,25	6,15	35,3	221	0,06 8	0	34	0,6 2	0,9	0,0 3	116	101, 4	0,0 2	44,4	0	15, 4	0,8 5
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,0 3	0			0	11, 1	2,8		8,6		1,4	0,2 8
ГОСТ	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,03 5	0	0	0,3 5	0,0 4	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
ГОСТ	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,2	9,8	48	0,03 5	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,0 1	34,8 9	0	6,6	0,4

	Итого за обед	845	28,0 2	25,5 4	119,2 6	825,05	0,47 8	7,4 8	71, 1	1	4,3 9	0,2 1	277	329, 5	0,0 4	771, 9	0	97, 8	5,4 1
	Всего за день		42,3 5	40,9 5	189,1 1	1300,57	0,61 3	24, 8	120	1,4	6,2 9	0,3	378	428, 6	0,0 6	881, 4	0	128	7,0 5

№ рецептур ы	День 9. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория. ГПД	Масса порци й	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	К	S e	Mg	Fe	
	Завтрак																			
338/ 2015	Фрукты свежие (не менее 1000г)	60	2	0	12	70	0,1	21	0	0,6 4	1,4	0,1 8	24, 6	19, 2	0	6	0	8	1,8	
302/ 2004	Каша вязкая овсяная молочная	250	9,37	17,2 5	40,7 5	357,5	0,18	0,86	3 0	0,2 2	1,4	0	209	191	0,0 1	155	0	41	1,2 5	
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11, 1	2,8		8,6		1,4	0,2 8	
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,4	0,4	19,6	96	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34, 8	0,0 2	69,7 8	0	13,2	0,8	
	Итого за завтрак	565	14,9 7	17,6 5	87,3 5	581,5	0,35	21,8 9	3 0	0,8 6	3,4	0,1 8	254	248	0,0 3	239, 4	0	63,6	4,1 3	
	Обед																			
143/ 2004	Суп с макаронным и изделиями и картофелем	300	3,24	3,48	11,8 8	92,4	0,13	9,9	0			0,0 7	35	81, 1	0,0 1	577, 7	0	32,7 6	1,3	
436/ 2004	Жаркое по домашнему	210	17,8	9,8	21,1 6	250	0,19	0,1	2 0	0	0,9 8	0,0 2	98, 1	37, 2	0	4	0	16,7	0,5 3	
686/ 2004	Чай с лимоном, 200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	0	5,25	0			0	5,2 5	4,4		21,3		4,4	0,3 6	

гост	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,2	9,8	48	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
гост	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за обед	782	21,75	10,3	58,76	421	0,39	15,25	20	0,35	1,32	0,09	149	170	0,02	639,9	0	70,06	3,09
	Всего за день		36,72	27,95	146,1	1002,5	0,74	37,14	50	1,21	4,72	0,27	403	418	0,05	879,3	0	133,7	7,22

№ рецептур	День 10. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория. ГПД	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
	Завтрак																			
388/ 2004	Котлеты рыбные (с соусом)	100	14,3	12,6	16,1	235	0,1	6,4	20	0,05	1	0,04	63,5	77	0,01	135	0	12,5	1,1	
511/2004	Рис отварной	200	3,75	6,15	33,55	228	0,05	4,76	22,7	0	0,9	0,09	38,53	28,33	0	107	0	10,2	0,17	
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28	
гост	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,04	0	0	0,35	0	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
	Итого за завтрак	545	20,2	19,05	77,25	584	0,19	11,2	42,7	0,4	1,9	0,13	118,9	138,1	0,01	253	0	33,7	2,05	
	Обед																			
132/ 2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	305	3,73	6,15	24,27	169,9	0,15	15,8	38,8	0,15	1,7	0,15	104	84	0	107	0	22,1	1,2	
670/ 1983	Фрикадельки с соусом	100	15	14,2	14,4	248	0,1	0,74	18,6	0	1	0	24	72	0,001	94	0,03	16,22	0,6	

516/ 2004	Макаронные изделия отварные	180	8,4	9	39,8	273,8	0,0 7	0	34	0,62	0,9	0,03	116, 4	101, 4	0,02	44, 4	0	15,37	0,8 5
685/ 2004	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0	0,0 3	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,2 8
гост	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	12,6	63	0,0 4	0	0	0,35	0	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный .	20	1,7	0,2	9,8	48	0,0 4	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34, 9	0	6,6	0,4
	Итого за обед	850	30,9 8	29,8 5	115,8 7	860,7	0,3 9	16, 5	91, 4	1,12	3,9	0,18	265, 9	307, 6	0,03 1	291	0,0 3	71,29	3,8 3
	Всего за день		51,1 8	48,9	193,1 2	1444,7	0,5 7	27, 7	134	1,52	5,9	0,31	384, 8	445, 7	0,04 1	544	0,0 3	104,9 9	5,8 8

**СТОИМОСТЬ горячего питания (завтрак)
СОСТАВЛЯЕТ 50 рублей в день**

**СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ горячего питания (обед)
СОСТАВЛЯЕТ 70,10 рублей в день**

**Накопительная ведомость (пищевые вещества и энергетическая ценность) за 10 дней
Возраст 11-17 лет. Льготная категория.**

Пищевые вещества, энергетическая ценность	Б	Ж	У	Ккал
День 1	46,19	39,27	178,66	1266,72
День 2	45,27	51,57	177,21	1359,79
День 3	41,87	36,93	160,91	1134,4
День 4	46,19	39,27	178,66	1266,72
День 5	43,98	49,44	168,59	1295,48
День 6	51,93	46,45	199,7	1494,2
День 7	36,61	42,11	147,92	1204,02

День 8	42,35	40,95	189,11	1300,57
День 9	36,72	27,95	146,11	1002,5
День 10	51,18	48,9	193,12	1444,7
всего за 10 дней	442,29	422,84	1739,99	12769,1
суточная норма: завтрак, обед (50-60%)	45г-54г	45г-55,2г	181,5г-229,75г	1310-1632
норма за 10 дней	450г-540г	450г-552г	1815г-2297,5г	13100-16320
отклонения от нормы	0	0	0	0