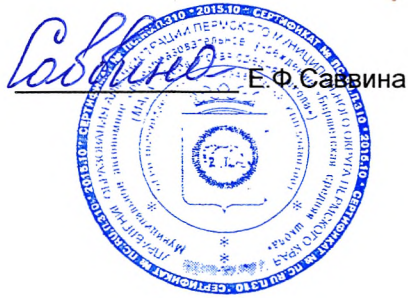


Согласовано:

МАОУ "Бершетская средняя школа "



Утверждаю:

ООО " Юнита"



Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 12-18 лет на летне-осенний период

1. "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание; Пермь, **2013 г.**)(ООО "Уральский региональный центр питания ", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России.
2. **СанПиН 2.3/2.4.3590-20** "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
3. "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений" (Пермь, **2011, 2018 ,2021 г.**)(ООО "Уральский региональный центр питания ", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

возраст 12-18 лет летне-осеннее период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
1 день Завтрак										
226(2018г)	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,6	191,6	0,08	1,3	130,1	0,4
73(2018г)	Бутерброд с повидлом	45	1,6	3,8	23,4	134	0,02	0,1	8,1	0,5
112	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого завтрак:			9,16	11,34	84,84	481,1	0,188	16,4	171,3	5,24
1 день Обед										
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	41	0,7
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	0,195	8,67	19	0,9
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	13,39	13,91	10,4	221	0,065	1,33	30,6	2,13
258(2018г)	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,12	4,19	31,1	187,2	0,072	3,83	23,6	1,45
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			29,63	35,69	112,64	861,3	1,125	24,8	148,3	9,87
1 день Полдник										
588	Кондитерское изделие	75	2,1	2,4	57,9	262,5	0,02	0	12	1,12
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	275	0,275	0,275	30,25	123,7	0	1,3	12,1	0,165
Итого полдник			2,375	2,675	88,15	386,2	0,02	1,3	24,1	1,285
ИТОГО:			41,165	49,705	285,63	1728,6	1,333	42,5	343,7	16,4

возраст 12-18 лет летне-осеннее период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
2 день Завтрак										
268(2018г)	Омлет натуральный	200	17,225	19,31	4,25	261,4	0,075	0,61	158,1	3,2
157(2018)	Овощи консервированные отварные	100	2,84	2,7	3,76	47,8	0,055	1,42	13,62	0,44
589	Кондитерское изделие	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0	11,6	0,84
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	111,3	0,65
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			29,405	29,15	71,25	664	0,236	2,73	302,6	5,57
2 день Обед										
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,41	89	0,02	5,7	33	1,3
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,97	7,77	83	0,05	18,5	34	8
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
310(2018)	Шницель рыбный натуральный	100	15,36	1,32	9,85	113,2	0,15	2,77	67,5	1,25
377(2018г)	Пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	122,4	0,14	4,5	45,5	1,04
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	14,2	0,4
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			28,41	24,73	80,73	624,9	1,119	34,4	223,1	13,9
2 день Полдник										
496(2018г)	Напиток из шиповника	250	0,875	0,375	22,875	97,5	0,0125	100	14,87	0,76
530(2018г)	Ватрушка с повидлом	100	1,3	2,3	58	276,6	0,06	0	17,5	1,11
Итого полдник			2,175	2,675	80,875	374,1	0,0725	100	32,37	1,87
ИТОГО:			59,99	56,555	232,855	1663	1,4275	137	558,1	21,34

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
3 день Завтрак										
347(2018г)	Котлета Школьная	100	14,7	11,1	12,7	210	0,14	0,8	36,06	2,15
291	Макаронные изделия отварные	200	7,85	0,93	32,2	161	0,04	0,01	6,2	0,85
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	0,055	0	10	0,55
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
Итого завтрак:			26,65	12,53	78,9	528,5	0,235	1,81	60,16	4,42
3 день Обед										
14(2018г)	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,1	1,8	65	0,03	3,3	17,2	0,48
128	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5	13,6	123,6	0,03	10,3	34,5	1,2
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
372 (2018 г)	Биточки из кур	100	15,42	9,55	8,85	182,8	0,06	0,85	41,27	1,4
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	6,91	11,79	208,2	0,163	0	16,94	3,6
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	20,1	0,68
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			33,02	33,4	84,66	819,9	1,052	14,7	158,9	9,27
3 день Полдник										
589	Кондитерское изделие	75	4,425	3,525	56,25	274,5	0,06	0	8,25	0,6
501(2018г)	Сок фруктовый	275	1,375	0,375	37,87	161	0,03	7,5	26,25	5,25
Итого полдник			5,8	3,9	94,12	435,5	0,09	7,5	34,5	5,85
ИТОГО:			65,47	49,83	257,68	1783,9	1,377	24	253,5	19,54

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
4 день Завтрак										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	121,7	1,23
544(2018г)	Булочка российская	100	7,16	7,07	58,82	338,2	0,075	0,06	23,32	0,82
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,5	117,5	0,055	0	10	0,55
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,2	19	115	0,02	0,02	105	0,07
Итого завтрак:			19,02	16,87	128,14	751,7	0,25	1,26	260	2,67
4 день Обед										
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	13	0,8
147	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3	3	20,73	124	0,12	16,3	13,5	0,82
407	Рагу с курицей	200	15,77	16,45	18,17	283,4	0,137	11,9	28,57	2,057
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			24,89	33,99	79,82	695,5	1,05	44,7	80,25	6,387
4 день Полдник										
590	Кондитерское изделие	75	5,6	7,35	55,8	312,7	0,06	0	21,75	1,5
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	275	0,13	0,13	14,98	61,8	0,011	11,8	7,56	0,5
Итого полдник			5,73	7,48	70,78	374,5	0,071	11,8	29,31	2
ИТОГО:			49,64	58,34	278,74	1821,7	1,371	57,8	369,6	11,06

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 день Завтрак										
372 (2018г)	Биточки из кур	100	15,42	9,55	8,85	182,7	0,06	0,85	41,27	1,4
377(2018г)	Пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	122,4	0,14	4,5	45,5	1,04
588	Кондитерское изделие	40	1,12	1,32	30,92	140	0,012	0	6,4	0,6
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
Итого завтрак:			23,36	18,4	84,43	595,1	0,266	5,45	101,7	3,61
5 день Обед										
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6,1	2,6	69	0,03	4,2	19	0,53
153	Суп с рыбными консервами	250	9,225	7,225	16,05	166,2	0,1	7,9	63,75	1,25
282(2011г)	Шницель рубленый	100	15,5	11,53	15,7	228,7	0,1	0,13	43,73	1,5
423	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,072	30,6	109,8	1,8
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	0,008	8,6	5,5	0,37
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			37,205	35,675	80,39	762,4	1,063	51,4	261,9	7,34
5 день Полдник										
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	250	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
563	Булочка ванильная	100	7,83	8	56,5	330	0,1	0	15	0,8
Итого полдник			8,13	8,1	66	370	0,1	1	22,9	1,67
ИТОГО:			68,695	62,175	230,82	1727,5	1,429	57,9	386,4	12,62

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день Завтрак										
233(2018г)	Каша пшенинная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	0,14	1,18	119,7	0,9
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	185	0,4
82(2018г)	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	16,1	2,21
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого завтрак:			15,58	17,1	72,3	505,3	0,233	8,28	331,9	4,66
6 день Обед										
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	41	0,7
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,97	7,77	83	0,05	18,5	34	8
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	13,39	13,91	10,4	221	0,065	1,33	30,6	2,13
237(2018г)	Рис с овощами	180	4,55	4,91	37,6	213,6	0,05	2,04	23,04	0,55
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			28,51	38,63	112,19	878,9	0,964	33	171,5	16,09
6 день Полдник										
590	Кондитерское изделие	75	5,6	7,35	55,8	312,7	0,06	0	21,75	1,5
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	275	0,275	0,275	30,25	123,8	0	1,37	12,1	0,16
Итого полдник			5,875	7,625	86,05	436,5	0,06	1,37	33,85	1,66
ИТОГО:			49,965	63,355	270,54	1820,7	1,257	42,6	537,3	22,41

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
7 день Завтрак										
371(2018г)	Кнели из кур с рисом	100	16,85	19,2	6,7	267,1	0,07	0,85	25,5	1,4
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,5	7,6	13,1	231,4	0,18	0	18,8	4
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
108	Хлеб пшеничный	60	6,84	0,72	29,37	141	0,066	0	12	0,66
Итого завтрак:			31,49	27,62	58,67	679,5	0,316	1,85	64,2	6,93
7 день Обед										
157(2018)	Овощи консервированные отварные	100	2,84	2,7	3,76	47,8	0,055	1,42	13,62	0,44
131	Свекольник	250	2,17	4,45	12,025	97	0,065	9,1	37,75	1,52
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
345	Биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	35	0,6
377(2018г)	Пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	122,4	0,14	4,5	45,5	1,04
486(2018г)	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0	0,6	3,4	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			28,21	21,54	75,785	574,4	1,086	16,1	159,8	5,94
7 день Полдник										
501(2018г)	Сок фруктовый	250	1,25	0,25	25,25	107,5	0,025	5	17,5	3,5
553	Шанежка с картофелем	100	10,5	10,3	55,3	356,6	0,167	0,17	75	1,5
Итого полдник			11,75	10,55	80,55	464,1	0,192	5,17	92,5	5
ИТОГО:			71,45	59,71	215,005	1718	1,594	23,1	316,5	17,87

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
8 день Завтрак										
234(2018г)	Каша рисовая жидкая	200	5,54	6,88	32,6	214,6	0,06	1,54	147,4	0,17
563	Булочка ванильная	100	7,82	8,12	56,5	330	0,1	0	15	0,82
100	Сыр порция	20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,14	180	0,18
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,2	19	115	0,02	0,02	105	0,07
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			24,12	23,74	127,78	822,2	0,23	1,7	455,4	1,68
8 день Обед										
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной	100	1,6	6,1	8,7	96	0,03	19,7	45,6	0,6
134	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,3	0,9	0	2,35	15,5
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
372 (2018 г)	Шницель из кур	100	15,42	9,5	8,85	182,7	0,066	0,85	41,27	1,4
291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,8	173,8	0,06	0,02	6,8	0,9
496(2018г)	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,2	78	0,01	80	11,9	0,6
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			31,97	26,95	115,12	800	1,822	101	132,4	20,9
8 день Полдник										
589	Кондитерское изделие	75	4,4	3,5	56,2	274,5	0,06	0	8,25	0,6
457(2018г)	Чай с сахаром	275	0,275	0,13	12,78	52,2	0	0	7,01	1,1
Итого полдник			4,675	3,63	68,98	326,7	0,06	0	15,26	1,7
ИТОГО:			60,765	54,32	311,88	1948,9	2,112	102	603,1	24,28

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
9 день Завтрак										
279(2018)	Запеканка из творога	200	42,13	12,26	33,73	413,3	0,13	0,8	366,9	1,48
481	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164	0,03	0,5	153,5	0,1
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,22	208,5	0,04	0	14,5	1,05
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	60	6,84	0,72	29,37	141	0,066	0	12	0,66
Итого завтрак:			56,52	22,23	137,37	964,8	0,266	1,3	552	4,11
9 день Обед										
59	Салат из свеклы с чесноком	100	1,25	8,41	7,08	109,2	0,01	4,58	30,83	1,16
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	0,195	8,67	19	0,9
282(2011г)	Шницель рубленый	100	15,5	11,53	15,7	228,7	0,1	0,13	43,73	1,5
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	6,91	11,79	208,3	0,163	0	16,94	3,6
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	20,1	0,68
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			32,67	35,44	97,91	878,3	1,231	13,6	150,7	9,73
9 день Полдник										
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	1,25	11	0,15
574	Булочка Школьная	100	9,1	3,2	62,3	315	0,12	0,05	20	1,16
Итого полдник			9,35	3,45	89,8	427,5	0,12	1,3	31	1,31
ИТОГО:			98,54	61,12	325,08	2270,6	1,617	16,2	733,7	15,15

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	Fe
10 день Завтрак										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	121,7	1,23
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	185	0,4
300	Яйцо отварное	1шт	6,375	5,75	0,375	78,7	0,0375	0	27,5	1,25
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
108	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			21,575	21,78	69,775	562,7	0,2215	1,38	342,7	3,45
10 день Обед										
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6,1	2,6	69	0,03	4,2	19	0,53
128	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5	13,6	123,6	0,03	10,3	34,5	1,2
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
375(2018г)	Плов из отварной курицы	200	15,2	15,1	36	341,8	0,022	0	31,3	1,22
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	200	0,1	0,1	10,9	45	0,008	8,6	5,5	0,37
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			23,8	27,77	91,42	727,6	0,846	23,1	114,8	5,228
10 день Полдник										
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	275	0,4	0,01	13,06	55	0	1,37	10,8	1,1
590	Кондитерское изделие	75	5,6	7,35	55,8	312,7	0,06	0	21,75	1,5
Итого полдник			6	7,36	68,86	367,7	0,06	1,37	32,55	2,6
ИТОГО:			51,375	56,91	230,055	1658	1,1275	25,9	490	11,28

**Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу
для детей 12-18 лет на летне-осенний период года**

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	Fe
1 день	41,165	49,705	285,63	1728,6	1,333	42,53	343,68	16,395
2 день	59,99	56,555	232,855	1663	1,4275	137,08	558,09	21,34
3 день	65,47	49,83	257,68	1783,9	1,377	24,04	253,548	19,54
4 день	49,64	58,34	278,74	1821,7	1,371	57,762	369,58	11,057
5 день	68,695	62,175	230,82	1727,5	1,429	57,88	386,43	12,62
6 день	49,965	63,355	270,54	1820,7	1,257	42,6	537,31	22,41
7 день	71,45	59,71	215,005	1718	1,594	23,077	316,45	17,87
8 день	60,765	54,32	311,88	1948,9	2,112	102,308	603,06	24,28
9 день	98,54	61,12	325,08	2270,6	1,617	16,18	733,708	15,15
10 день	51,375	56,91	230,055	1658	1,1275	25,89	490,03	11,278
среднее	61,70	57,20	257,96	1814,09	1,46	52,93	459,19	17,19
Норма 60-65% от суточный нормы	58,50	59,80	248,95	1768,00				

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 12-18 лет на летне-осенний период года

	завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	481,1	27,21	861,3	48,72	386,2	21,84	1768
2 день	664	37,56	624,9	35,35	374,1	21,16	1768
3 день	528,5	29,89	819,9	46,37	435,5	24,63	1768
4 день	751,7	42,52	695,5	39,34	374,5	21,18	1768
5 день	595,1	33,66	762,4	43,12	370	20,93	1768
6 день	505,3	28,58	878,9	49,71	436,5	24,69	1768
7 день	679,5	38,43	574,4	32,49	464,1	26,25	1768
8 день	822,2	46,50	800	45,25	326,7	18,48	1768
9 день	964,8	54,57	878,3	49,68	427,5	24,18	1768
10 день	562,7	31,83	727,6	41,15	367,7	20,80	1768
среднее	655,49	37,08	762,32	43,12	396,28	22,41	

Каллории за день: 37,08+43,12+22,41=102,6%