

Согласовано:

МАОУ "Бершетская средняя школа"

Директор  Е. Ф. Саввина

3. 03. 2025



Утверждаю:

Директор

ООО "Юнита"

 И. В. Старкова



Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет на зимне-весенний период

1. "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ организаций детских оздоровительных учреждений" (Пермь, 2013г.) (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, 2021г.) (ООО "Уральский региональный центр питания", ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. Е. А. Вагнера" Минздрава России..

возраст 7-11 лет зимне-весенний 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	Плоды 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	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	24,5	0,42
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
282(2011г)	Шницель рубленый	90	14	10,4	14,13	205,9	0,09	0,12	39,36	1,35
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26	156	0,06	3,2	19,7	1,21
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			26,58	23,36	96,91	704,9	0,9	18,46	127,4	7,916
1 день Полдник										
588	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	5,5	0,4
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	1,25	11	0,15
Итого полдник			3,2	2,6	65	295,5	0,04	1,25	16,5	0,55
ИТОГО:			38,94	37,3	246,75	1481,5	1,128	36,11	315,2	13,706

возраст 7-11 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
2 день Завтрак										
268(2018г)	Омлет натуральный	160	13,78	15,45	3,4	209,2	0,06	0,49	126,5	2,56
157(2018)	Овощи консервированные отварные	60	1,7	2,1	3	38,3	0,04	1,1	10,9	0,3
590	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:			24,82	24,69	69,64	602,3	0,206	2,29	268,3	4,79
2 день Обед										
50	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
154	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4	11,6	90	0	7,9	21	0,5
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
54-11(2021г)	Рыба тушеная с томатом с овощами	100	13,7	7,4	6,2	147,1	0	2,7	44	6,3
429	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	13,7	138	0,1	5,1	39	1
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	12	1,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			27,19	23,19	99,07	726,8	0,725	89,16	162,8	11,866
2 день Полдник										
494	Чай с лимоном	250	0,1	0	15,2	76,25	0	2,8	14,2	0,4
530(2018г)	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0	10,5	0,67
Итого полдник			3,6	1,4	50	242,25	0,04	2,8	24,7	1,07
ИТОГО:			55,61	49,28	218,71	1571,35	0,971	94,25	455,8	17,726

возраст 7-11 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
3 день Завтрак										
347(2018г)	Котлета Школьная	90	13,23	9,99	11,43	189	0,126	0,72	32,46	1,935
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,675	29,04	144,9	0,05	0,015	5,7	0,78
108	Хлеб пшеничный	60	6,84	0,72	29,37	141	0,066	0	12	0,66
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
Итого завтрак:			26,02	11,385	79,34	514,9	0,242	1,735	58,26	4,245
3 день Обед										
16(2018г)	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	36	0	0,66	2,8	0,07
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,824	4	10,88	99	0,029	8,24	27,6	0,96
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
372 (2018 г)	Биточки из кур	90	13,88	8,6	7,97	164,5	0,06	0,77	37,15	1,26
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,6	0,136	0	14,12	3,006
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			28,069	24,24	79,595	719,5	0,825	9,95	129,1	7,612
3 день Полдник										
589	Кондитерское изделие	50	1,4	1,65	38,65	175	0,015	0	8	0,75
501(2018г)	Сок фруктовый	250	1,25	0,25	25,25	107,5	0,025	5	17,5	3,5
Итого полдник			2,65	1,9	63,9	282,5	0,04	5	25,5	4,25
ИТОГО:			56,739	37,625	222,835	1516,9	1,107	16,685	212,7	16,107

№ 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	80	5,73	5,66	47,06	270,6	0,06	0,05	18,66	0,66
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	108	0,12
Итого завтрак:			17,03	14,68	106,16	633,6	0,234	1,93	256,4	2,45
4 день Обед										
48	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	11,34	25,8	0,36
147	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,6	99,2	0,096	13,1	10,8	0,66
407	Рагу с курицей	200	17,5	18,2	20,2	314,9	0,15	13,2	31,7	2,2
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			27,6	27,6	87,42	710,7	0,858	37,64	95,96	5,816
4 день Полдник										
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,22	208,5	0,04	0	14,5	1,05
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	250	0,11	0,11	13,6	56,2	0,01	10,74	6,8	0,45
Итого полдник			3,86	5,01	50,82	264,7	0,05	10,74	21,3	1,5
ИТОГО:			48,49	47,29	244,4	1609	1,142	50,31	373,6	9,766

возраст 7-11 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 день Завтрак										
372 (2018 г)	Биточки из кур	90	13,9	8,6	8	164,5	0,06	0,77	37,15	1,26
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
589	Кондитерское изделие	40	2,36	1,8	30	146	0,03	0	4,4	0,3
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	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:			22,45	16,73	80,85	562,5	0,264	4,62	88,05	3
5 день Обед										
157(2018)	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	60	1,7	2,1	3	38,3	0,04	1,1	10,9	0,3
153	Суп с рыбными консервами	200	7,4	5,8	12,8	133	0,08	6,32	51	1
282(2011г)	Шницель рубленый	90	14	10,4	14,13	205,9	0,09	0,12	39,36	1,35
380(2018г)	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,1	108	0,04	21,3	30,1	1,3
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			33,04	24,34	92,45	723,4	0,858	37,44	159,4	6,096
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	60	4,7	4,8	33,9	198	0,06	0	9	0,5
Итого полдник			5	4,9	43,4	238	0,06	1	16,9	1,37
ИТОГО:			38,04	45,97	216,7	1523,9	1,182	43,06	264,4	10,466

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день Завтрак										
233(2018г)	Каша пшеничная жидкая	200	6	6,9	28,5	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	20	1,52	0,16	9,8	47	0,022	0	4	0,22
Итого завтрак:			14,82	17,06	67,3	484,8	0,222	8,28	329,9	4,55
6 день Обед										
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,84	4,62	71,4	0,012	4,2	24,5	0,42
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,22	66,4	0,04	14,8	27,2	6,4
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	12,4	12,8	9,6	204	0,06	1,2	27,6	1,92
237(2018г)	Рис с овощами	150	3,8	4,1	31,4	178	0,05	1,7	19,2	0,46
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			23,76	27,61	92,1	713,1	0,747	25,94	131,6	13,406
6 день Полдник										
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	14,5	1,05
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	1,25	11	0,15
Итого полдник			4	5,15	64,7	321	0,04	1,25	25,5	1,2
ИТОГО:			42,58	49,82	224,1	1515,9	1,009	35,47	487	19,156

возраст 7-11 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
7 день Завтрак										
371(2018г)	Кнели из кур с рисом	90	15,4	17,4	6	240,4	0,06	0,77	23	1,3
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,6	5,8	9,8	173,6	0,136	0	14,12	3,006
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
108	Хлеб пшеничный	60	6,8	0,72	29,4	141	0,066	0	12	0,66
Итого завтрак:			28,1	24,02	54,7	595	0,262	1,77	57,02	5,836
7 день Сбед										
16(2018г)	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	36	0	0,66	2,8	0,07
131	Свекольник	200	1,7	3,5	9,6	77,6	0,052	7,28	30,2	1,22
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
347(2018г)	Котлета Школьная	90	13,23	9,99	11,43	189	0,126	0,72	32,46	1,935
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	22	1,1
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	60	6,8	0,72	29,4	141	0,066	0	12	0,66
Итого обед:			27,98	25,12	93,62	701,9	0,927	16,75	152,4	7,041
7 день Полдник										
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
553	Шанежка с картофелем	100	10,5	10,3	55,3	356,7	0,167	0,167	75	1,5
Итого полдник			11,5	10,5	75,5	442,7	0,187	4,167	89	4,3
ИТОГО:			67,58	59,64	223,82	1739,6	1,376	22,687	298,4	17,177

возраст 7-11 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	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	80	6,26	6,5	45,2	264	0,08	0	12	0,66
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,2	19	115	0,02	0,02	105	0,07
100	Сыр порция	15	3,84	3,9	0	51,5	0,004	0,1	135	0,135
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			21,28	20,8	116,48	739,1	0,208	1,66	407,4	1,475
8 день Обед										
37	Салат зеленый со свежим огурцом	60	0,6	8,46	1,08	82,8	0,012	3,9	28,2	0,3
134	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,72	0	1,88	12,4
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
372 (2018 г)	Биточки из кур	90	13,88	8,6	7,97	164,5	0,06	0,77	37,15	1,26
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,68	29,04	144,9	0,05	0,015	5,7	0,78
496(2018г)	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,2	78	0,01	80	11,9	0,6
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,18
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			27,99	23,67	99,19	721,5	1,439	84,725	107,8	16,97
8 день Полдник										
589	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	5,5	0,4
457(2018г)	Чай с сахаром	250	0,25	0,13	11,62	47,5	0	0	6,37	1,025
Итого полдник			3,2	2,48	49,12	230,5	0,04	0	11,87	1,425
ИТОГО:			52,47	46,95	264,79	1691,1	1,687	86,385	527,1	19,87

возраст 7-11 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
9 день Завтрак										
279(2018)	Запеканка из творога	180	37,9	11	30,3	372	0,14	0,72	330,2	1,3
481	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			47,05	18,87	113,15	810,9	0,242	1,02	449,9	3,67
9 день Обед										
59	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	3,3	22,2	0,84
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
328(2021г)	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	310	0,18	15	31	3,36
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	17,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			27,22	24,54	90,8	705,2	0,942	25,44	107,1	7,236
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	70	5,6	2,3	39,08	199,5	0,07	0	10,5	0,58
Итого полдник			5,85	2,55	66,58	312	0,07	1,25	21,5	0,73
ИТОГО:			80,12	45,96	270,53	1828,1	1,254	27,71	578,5	11,636

возраст 7-11 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	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	1 шт	6,4	5,75	0,4	78,8	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	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	10	0,5
Итого завтрак:			22,36	21,86	74,72	586,3	0,2275	1,38	344,7	3,51
10 день Обед										
48	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	11,34	25,8	0,36
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4	10,9	98,9	0,029	8,24	27,6	0,96
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	180	18	20,4	23,4	349,7	0,05	1	24,6	1,3
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	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			27,04	32,11	80,24	730,7	0,866	29,22	110	5,008
10 день Полдник										
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	250	0,37	0,12	11,87	50	0	1,25	9,87	0,87
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,22	208,5	0,04	0	14,5	1,05
Итого полдник			4,12	5,02	49,09	258,5	0,04	1,25	24,37	1,92
ИТОГО:			53,52	58,99	204,05	1575,5	1,1335	31,85	479,1	10,438

Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 7-11 лет на зимне-весенний период года

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	Fe
1 день	38,94	37,3	246,75	1481,5	1,128	36,11	315,22	13,706
2 день	55,81	49,38	218,81	1556,6	0,9735	124,25	458,63	16,986
3 день	56,69	37,65	222,81	1516,9	1,107	16,685	216,2	16,107
4 день	48,29	47,99	249,8	1636	1,132	49,63	370,62	9,716
5 день	38,04	45,97	216,7	1523,9	1,182	43,06	264,37	10,466
6 день	42,58	49,82	224,1	1515,9	1,009	35,47	487	19,156
7 день	67,58	59,64	223,82	1739,6	1,376	22,687	276,2	17,177
8 день	52,47	46,95	264,79	1691,1	1,687	86,385	527,06	19,87
9 день	80,12	45,96	270,53	1828,1	1,25	27,71	578,5	11,6
10 день	53,52	58,99	204,05	1575,5	1,1335	31,85	479,05	10,438
среднее	53,40	47,90	234,00	1606,50	1,17	48,40	397,29	14,52
Норма 60-65% от суточной нормы	50,05	51,35	217,75	1527,50				

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 7-11 лет на зимне-весенний период года

	завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	481,1	31,50	704,9	46,15	295,5	19,35	1527,5
2 день	602,3	39,43	726,8	47,58	242,25	15,86	1527,5
3 день	514,9	33,71	719,5	47,10	282,5	18,49	1527,5
4 день	633,6	41,48	710,7	46,53	264,7	17,33	1527,5
5 день	562,5	36,82	723,4	47,36	238	15,58	1527,5
6 день	481,8	31,54	713,1	46,68	321	21,01	1527,5
7 день	595	38,95	701,9	45,95	442,7	28,98	1527,5
8 день	739,1	48,39	721,5	47,23	230,5	15,09	1527,5
9 день	810,9	53,09	705,2	46,17	312	20,43	1527,5
10 день	586,3	38,38	730,7	47,84	258,5	16,92	1527,5
среднее	600,75	39,33	715,77	46,86	288,77	18,90	

Каллории за день: $39,33+46,86+18,9= 105,1 \%$