

Согласовано:

МАОУ " Платошинская средняя школа"

Директор



Е.Л. Козлова

Утверждаю:

ООО "Юнита"

Директор



И.В. Старкова

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний 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..

№ 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	24,6	0,42
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	12,36	12,84	9,6	204	0,06	1,2	27,6	1,92
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:			24,94	25,8	92,38	703	0,87	19,54	115,7	8,486
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:			37,3	39,74	242,22	1479,6	1,098	37,19	303,5	14,276

№ 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	209,17	0,06	0,49	126,5	2,56
157(2018)	Овощи консервированные отварные	60	1,7	2,1	3	38,28	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	602,25	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
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	14,2	0,4
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:			26,59	22,29	86,92	654,8	0,735	20,61	164	10,636
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	60	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0	10,5	0,67
Итого полдник			4,375	1,775	57,675	263,5	0,0525	100	25,37	1,43
ИТОГО:			55,785	48,755	214,235	1520,55	0,9935	122,9	457,6	16,856

№ 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	11,485	79,34	514,9	0,242	1,735	58,06	4,245
3 день Обед										
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,56	41,4	0,018	2,5	11,4	0,31
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	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			26,909	24,14	70,595	677,9	0,821	11,79	133,7	7,632
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:			55,579	37,525	213,835	1475,3	1,103	18,525	217,3	16,127

№ 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	2,6	3,2	19	115	0,02	0,02	105	0,07
Итого завтрак:			16,83	15,38	111,56	660,6	0,224	1,25	253,4	2,4
4 день Обед										
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной	60	0,96	3,6	5,2	57,6	0,018	11,8	27,3	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	30	2,28	0,25	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			25,32	24,91	76,08	632,4	0,837	38,1	91,46	5,546
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:			46,01	45,3	238,46	1557,7	1,111	50,09	366,1	9,446

№ 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										
22	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	7,8	0,48
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
423	Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,8	94,5	0,06	25,5	91,5	1,5
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	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			31,1	28,34	65,59	643,6	0,824	50,44	209,7	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:			36,1	49,97	189,84	1444,1	1,148	56,06	314,7	10,466

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	Fe
6 день Завтрак										
233(2018г)	Каша пшенная 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)	Плоды 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	481,8	0,222	8,28	329,9	4,55
6 день Обед										
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	24,6	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 летне-осенний 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	173,55	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	594,95	0,262	1,77	57,02	5,836
7 день Обед										
106	Овощи натуральные(огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,01	6	13,8	0,36
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
345	Биточки рыбные	90	12,5	1,9	8,6	101,7	0,063	0,36	31,5	0,54
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
486(2018г)	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0	0,6	3,4	0,44
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:			21,93	12,83	60,01	443	0,81	18,03	135,9	4,836
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:			61,53	47,35	190,21	1480,65	1,259	23,967	281,9	14,972

№ 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	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	51,45	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	739,05	0,208	1,66	407,4	1,475
8 день Обед										
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной	60	0,96	3,6	5,2	57,6	0,018	11,8	27,3	0,36
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)	Котлета 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	0,675	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	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			26,83	18,645	93,47	649,3	1,423	92,625	102,9	16,806
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	0,125	11,62	47,5	0	0	6,37	1,025
Итого полдник			3,2	2,475	49,12	230,5	0,04	0	11,87	1,425
ИТОГО:			51,31	41,92	259,07	1618,85	1,671	94,285	522,2	19,706

возраст 7-11 лет летне-осенний 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	3,92	29,76	166,8	0,032	0	11,6	0,84
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:			46,3	17,89	105,69	769,2	0,234	1,02	447	3,46
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
282(2011г)	Шницель рубленый	90	13,98	10,38	14,13	205,86	0,09	0,12	39,36	1,35
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,55	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	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			26,445	26,22	81,115	727,61	0,966	10,56	125,5	8,012
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:			78,595	46,66	253,385	1808,81	1,27	12,83	594	12,202

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	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	78,75	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	562,75	0,2215	1,38	342,7	3,45
10 день Обед										
18(2018г)	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,16	44,4	0,036	12,8	8,5	0,5
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 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	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			25,16	29,59	70,76	662,7	0,868	30,68	88,68	4,928
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:			50,855	56,39	189,625	1483,95	1,1295	33,31	455,8	10,298

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

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	Fe
1 день	37,3	39,74	242,22	1479,6	1,098	37,19	303,46	14,276
2 день	55,785	48,285	213,485	1510,97	0,9865	122,65	454,83	16,82
3 день	55,579	37,525	213,835	1475,3	1,103	18,525	216,2	16,127
4 день	46,01	45,3	238,46	1557,7	1,111	50,09	366,12	9,446
5 день	36,1	49,49	190,76	1438,1	1,13	56,06	316,67	10,766
6 день	42,58	49,82	224,1	1515,9	1,009	35,47	487	19,156
7 день	61,53	47,35	190,21	1480,65	1,259	23,967	276,2	14,972
8 день	51,31	41,92	259,07	1618,85	1,671	94,285	522,16	19,706
9 день	78,595	46,66	253,385	1808,81	1,27	12,83	594	12,2
10 день	50,855	56,39	189,625	1483,95	1,1295	33,31	455,75	10,298
среднее	51,56	46,24	221,51	1536,98	1,17	48,40	399,24	14,38
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 летне-осенний период года

	завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	481,1	31,50	703	46,02	295,5	19,35	1527,5
2 день	592,67	38,80	654,8	42,87	263,5	17,25	1527,5
3 день	514,9	33,71	677,9	44,38	282,5	18,49	1527,5
4 день	660,6	43,25	632,4	41,40	264,7	17,33	1527,5
5 день	556,5	36,43	643,6	42,13	238	15,58	1527,5
6 день	481,8	31,54	713,1	46,68	321	21,01	1527,5
7 день	594,95	38,95	443	29,00	442,7	28,98	1527,5
8 день	739,05	48,38	649,3	42,51	230,5	15,09	1527,5
9 день	769,2	50,36	727,61	47,63	312	20,43	1527,5
10 день	562,75	36,84	662,7	43,38	258,5	16,92	1527,5
среднее	595,35	38,98	650,74	42,60	290,89	19,04	

Каллории за день:

 $38,98+42,6+19,04= 100,62 \%$