

Согласовано:

МАОУ "Платошинская средняя школа "



Е.Л.Козлова

Утверждаю:



И.В.Старкова

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 12-18 лет на зимне-весенний период

- 1."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание;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 ,2021 г.**)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

возраст 12-18 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	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	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
282(2011г)	Шницель рубленый	100	15,5	11,53	15,7	228,7	0,1	0,13	43,7	1,5
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	14,1	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			31,74	33,31	117,94	869	1,16	23,6	161	9,24
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:			43,275	47,325	290,93	1736,3	1,368	41,3	357	15,77

возраст 12-18 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	200	17,225	19,31	4,25	261,4	0,075	0,61	158	3,2
157(2018)	Овощи консервированные отварные	100	2,84	3,6	5	63,8	0,07	1,9	18,1	0,6
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	0,65
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			29,405	30,05	72,49	680	0,251	3,21	307	5,73
2 день Обед										
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,41	89	0,02	5,7	33	1,3
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,12	5	14,5	112,5	0	9,8	26,3	0,6
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
54-11(2021г)	Рыба тушеная в томате с овощами	120	16,4	8,8	7,4	176,5	0	3,2	52,8	7,5
429	Пюре картофельное	180	3,7	7,9	16,4	165,6	0,12	6,12	46,8	1,2
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	14,1	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			29,74	32,94	90,43	760,9	0,899	27,7	202	12,91
2 день Полдник										
496(2018г)	Напиток из шиповника	250	0,875	0,375	22,875	97,5	0,0125	100	14,9	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	32,4	1,87
ИТОГО:			61,32	65,665	243,795	1815	1,2225	131	541	20,51

№ 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	36,1	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	60,2	4,42
3 день Обед										
16(2018г)	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,2	10	1,2	96	0,01	1,1	4,7	0,12
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	41,3	1,4
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	6,91	11,79	208,2	0,163	0	16,9	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	14,1	1,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			32,52	37,3	84,06	850,9	1,032	12,5	146	8,91
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	26,3	5,25
Итого полдник			5,8	3,9	94,12	435,5	0,09	7,5	34,5	5,85
ИТОГО:			64,97	53,73	257,08	1814,9	1,357	21,8	241	19,18

№ 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	122	1,23
544(2018г)	Булочка российская	100	7,16	7,07	58,82	338,2	0,075	0,06	23,3	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	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	108	0,12
Итого завтрак:			19,22	16,17	122,74	724,7	0,26	1,94	263	2,72
4 день Обед										
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной	100	1,6	0,1	8,7	96	0,03	19,7	45,6	0,6
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	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	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,1	1,56
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			29,5	25,88	101,79	783,5	1,08	49,2	122	6,6
4 день Полдник										
590	Кондитерское изделие	75	5,6	7,35	55,8	312,7	0,06	0	21,8	1,5
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	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	29,3	2
ИТОГО:			54,45	49,53	295,31	1882,7	1,411	63	414	11,32

возраст 12-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ 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	41,3	1,4
377(2018г)	Пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	122,4	0,14	4,5	45,5	1,04
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	19,68	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:			24,6	18,88	83,51	601,1	0,284	5,45	99,7	3,31
5 день Обед										
157(2018)	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	100	2,84	3,6	5	63,8	0,07	1,9	18,1	0,6
153	Суп с рыбными консервами	250	9,225	7,225	16,05	166,2	0,1	7,9	63,8	1,25
282(2011г)	Шницель рубленый	100	15,5	11,53	15,7	228,7	0,1	0,13	43,7	1,5
380(2018г)	Капуста тушеная	180	3,96	6,1	14,5	129,6	0,04	25,5	108	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	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,1	1,56
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			38,825	33,035	105,01	843,9	1,098	44	265	7,38
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:			71,555	60,015	254,52	1815	1,482	50,5	388	12,36

возраст 12-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день Завтрак										
233(2018г)	Каша пшенная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	0,14	1,18	120	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	332	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	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	14,1	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	172	16,09
6 день Полдник										
590	Кондитерское изделие	75	5,6	7,35	55,8	312,7	0,06	0	21,8	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	33,9	1,66
ИТОГО:			49,965	63,355	270,54	1820,7	1,257	42,6	537	22,41

возраст 12-18 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	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										
16(2018г)	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,2	10	1,2	96	0,01	1,1	4,7	0,12
131	Свекольник	250	2,17	4,45	12,025	97	0,065	9,1	37,8	1,52
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
347(2018г)	Котлета Школьная	100	14,7	11,1	12,7	210	0,14	0,8	36,1	2,15
377(2018г)	Пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	122,4	0,14	4,5	45,6	1,04
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	22	1,1
109	Хлеб ржаной	40	2,64	4	13,36	69,6	0,72	0	14,1	1,56
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			29,05	38,18	103,065	840,1	1,158	19,8	177	8,1
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:			72,29	76,35	242,285	1983,7	1,666	26,9	333	20,03

№ 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	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	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	108	0,12
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			24,32	23,04	122,38	795,2	0,24	2,38	458	1,73
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)	Биточки из кур	100	15,42	9,5	8,85	182,7	0,066	0,85	41,3	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	14,1	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	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	15,3	1,7
ИТОГО:			60,965	53,62	306,48	1921,9	2,122	103	606	24,33

№ 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	367	1,48
481	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164	0,03	0,5	154	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	30,8	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	43,7	1,5
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	6,91	11,79	208,3	0,163	0	16,9	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	14,1	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	151	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	734	15,15

№ 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	122	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	343	3,45
10 день Обед										
09(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6,1	8,3	94	0,02	17,8	42,3	0,58
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 куры	210	21,1	23,8	27,3	408	0,06	1,2	28,7	1,53
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	14,1	1,568
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			32,78	36,71	103,16	889,3	0,901	37,9	141	5,858
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	21,8	1,5
Итого полдник			6	7,36	68,86	367,7	0,06	1,37	32,6	2,6
ИТОГО:			60,355	65,85	241,795	1819,7	1,1825	40,7	517	11,91

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

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	Fe
1 день	43,275	47,325	290,93	1736,3	1,368	41,33	356,81	15,765
2 день	61,32	65,665	243,795	1815	1,2225	130,91	541,42	20,51
3 день	64,97	53,73	257,08	1814,9	1,357	21,84	241,048	19,18
4 день	54,45	49,53	295,31	1882,7	1,411	62,962	414,31	11,32
5 день	71,555	60,015	254,52	1815	1,482	50,48	387,83	12,36
6 день	49,965	63,355	270,54	1820,7	1,257	42,6	537,31	22,41
7 день	72,29	76,35	242,285	1983,7	1,666	26,857	333,29	20,03
8 день	60,965	53,62	306,48	1921,9	2,122	102,988	606,06	24,33
9 день	98,54	61,12	325,08	2270,6	1,617	16,18	733,708	15,15
10 день	60,355	65,85	241,795	1819,7	1,1825	40,69	516,73	11,908
среднее	63,70	59,65	272,00	1888,00	1,47	53,68	466,85	17,30
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 зимне-весенний период года

	завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	481,1	27,21	869	49,15	386,2	21,84	1768
2 день	680	38,46	760,9	43,04	374,1	21,16	1768
3 день	528,5	29,89	850,9	48,13	435,5	24,63	1768
4 день	724,7	40,99	783,5	44,32	374,5	21,18	1768
5 день	601,1	34,00	843,9	47,73	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	840,1	47,52	464,1	26,25	1768
8 день	795,2	44,98	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	889,3	50,30	367,7	20,80	1768
среднее	652,29	36,89	839,48	45,43	396,28	22,41	

Каллории за день: 36,89+45,43+22,41=104,7%