

Согласовано:

МАОУ "Платошинская средняя школа "



Е.Л.Козлова

Утверждаю:

ООО "Юнита"



И.В.Старкова

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

- 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"	250	6,55	8,35	34,5	239,5	0,1	1,63	162,6	0,5
73(2018г)	Бутерброд с повидлом	45	1,6	3,8	23,4	134	0,02	0,1	8,1	0,5
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,66
Итого завтрак:			12,85	12,73	96,7	552,5	0,18	1,73	187,8	2,48
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	43,73	1,5
258(2018г)	Макаронные 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:			31,74	33,31	117,94	869	1,16	23,6	161,4	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	123,75	0	1,3	12,1	0,165
Итого полдник			2,375	2,675	88,15	386,25	0,02	1,3	24,1	1,285
ИТОГО:			46,965	48,715	302,79	1807,75	1,36	26,7	373,3	13,01

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
2 день Завтрак										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	250	9,41	8,68	41,66	283	0,13	1,79	212,7	1,15
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	60	4,5	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,66
Итого завтрак:			20,21	15,98	114,72	684,8	0,252	2,49	347,6	3,3
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	26,25	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	14,08	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	201,9	12,91
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:			52,125	51,595	286,025	1819,8	1,2235	130	581,9	18,08

возраст 12-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
3 день Завтрак										
100	Сыр порция	20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,14	180	0,18
262	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,32	38,57	269,25	0,09	1,73	166	0,55
108	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0,088	0	16	0,88
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
Итого завтрак:			19,25	15,28	87,43	565,85	0,184	2,87	369,9	2,48
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	182,7	0,06	0,85	41,27	1,4
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:			32,52	37,3	84,06	850,9	1,032	12,5	146,4	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	161,25	0,03	7,5	26,25	5,25
Итого полдник			5,8	3,9	94,12	435,75	0,09	7,5	34,5	5,85
ИТОГО:			57,57	56,48	265,61	1852,5	1,306	22,9	550,8	17,24

возраст 12-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ 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	2,8	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	14,08	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	312,75	0,06	0	21,75	1,5
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	275	0,13	0,13	14,98	61,87	0,011	11,8	7,56	0,5
Итого полдник			5,73	7,48	70,78	374,62	0,071	11,8	29,31	2
ИТОГО:			54,45	49,53	295,31	1882,82	1,411	63	414,3	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										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,07	10,15	32,05	252	0,18	1,92	197,4	1,32
589	Кондитерское изделие	40	2,36	1,8	30	146	0,03	0	4,4	0,3
108	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,66
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
Итого завтрак:			14,93	12,44	105,55	595	0,28	2,02	214,3	2,41
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	166,25	0,1	7,9	63,75	1,25
282(2011г)	Шницель рубленый	100	15,5	11,53	15,7	228,73	0,1	0,13	43,73	1,5
380(2018г)	Капуста тушеная	180	3,96	6,1	14,5	129,6	0,04	25,5	108,1	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	14,08	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	843,98	1,098	44	265,3	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:			61,885	53,575	276,56	1808,98	1,478	47,1	502,4	11,46

возраст 12-18 лет зимне-весенний 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	250	7,5	8,57	35,67	249,75	0,175	1,47	149,6	1,125
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	185	0,4
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,66
Итого завтрак:			18,9	18,65	84,37	581,75	0,265	1,57	351,7	3,005
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	213,59	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	878,89	0,964	33	171,5	16,09
6 день Полдник										
590	Кондитерское изделие	75	5,6	7,35	55,8	312,75	0,06	0	21,75	1,5
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	275	0,275	0,275	30,25	123,75	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:			53,285	64,905	282,61	1897,14	1,289	35,9	557,1	20,76

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										
72(2018г)	Бутерброд с повидлом	45	1,6	3,8	23,4	134	0,02	0,1	8,1	0,5
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	250	9,41	8,68	41,66	283	0,13	1,79	212,7	1,15
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
108	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,66
Итого завтрак:			15,81	13,06	104,06	598	0,21	2,89	240,7	3,18
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	2,175	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
347(2018г)	Котлета Школьная	100	14,7	11,1	12,7	210	0,14	0,8	36,06	2,15
377(2018г)	Пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	122,4	0,14	4,5	45,5	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	14,08	1,56
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			29,055	38,18	103,065	840,1	1,158	19,8	176,5	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:			56,615	61,79	287,675	1902,2	1,56	27,9	509,7	16,28

возраст 12-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ 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
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	108	0,12
108	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,66
Итого завтрак:			20,66	17,98	132,2	773,6	0,25	2,24	282,4	1,77
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	41,27	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:			57,305	48,56	316,3	1900,3	2,132	103	430,1	24,37

возраст 12-18 лет зимне-весенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
9 день Завтрак										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6	0,144	1,54	157,9	1,06
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	60	4,5	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,66
Итого завтрак:			14,91	13,6	101,66	589,1	0,244	1,54	189,5	3,59
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:			56,93	52,49	289,37	1894,9	1,595	16,4	371,2	14,63

возраст 12-18 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
300	Яйцо отварное	50	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	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	20	1,1
Итого завтрак:			19,435	12,76	89,395	550,75	0,2575	1,28	169,7	3,71
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 курицы	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	14,08	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	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	312,75	0,06	0	21,75	1,5
Итого полдник			6	7,36	68,86	367,75	0,06	1,37	32,55	2,6
ИТОГО:			58,215	56,83	261,415	1807,8	1,2185	40,6	343,7	12,17

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

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	Fe
1 день	46,965	48,715	302,79	1807,75	1,36	26,655	373,31	13,005
2 день	52,125	51,595	286,025	1819,8	1,2235	130,19	581,9	18,08
3 день	57,57	56,48	265,61	1852,5	1,306	22,895	550,788	17,24
4 день	54,45	49,53	295,31	1882,82	1,411	62,962	414,31	11,32
5 день	61,885	53,575	276,56	1808,98	1,478	47,05	502,43	11,46
6 день	53,285	64,905	282,61	1897,14	1,289	35,89	557,07	20,755
7 день	56,615	61,79	287,675	1902,2	1,56	27,897	509,69	16,28
8 день	57,305	48,56	316,3	1900,3	2,132	102,85	430,06	24,37
9 день	56,93	52,49	289,37	1894,9	1,595	16,42	371,198	14,63
10 день	58,215	56,83	261,415	1807,8	1,2185	40,59	343,73	12,168
среднее	56,20	57,90	257,96	1833,00	1,46	51,34	463,45	15,93
Норма 60-65% от суточный нормы	58,50	59,80	248,95	1768,00				

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей льготных категорий 12-18 лет на зимне-весенний период года

	завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	552,5	31,25	869	49,15	386,25	21,85	1768
2 день	684,8	38,73	760,9	43,04	374,1	21,16	1768
3 день	565,85	32,01	850,9	48,13	435,75	24,65	1768
4 день	724,7	40,99	783,5	44,32	374,62	21,19	1768
5 день	595	33,65	843,98	47,74	370	20,93	1768
6 день	581,75	32,90	878,89	49,71	436,5	24,69	1768
7 день	598	33,82	840,1	47,52	464,1	26,25	1768
8 день	773,6	43,76	800	45,25	326,7	18,48	1768
9 день	589,1	33,32	878,3	49,68	427,5	24,18	1768
10 день	550,75	31,15	889,3	50,30	367,75	20,80	1768
среднее	621,61	35,16	839,49	47,48	396,33	22,42	

Каллории за день: 35,16+46,48+22,42=104,0%