

Согласовано:

МАОУ "Платошинская средняя школа "

Директор

Е.Л.Козлова

Утверждаю:



И.В.Старкова

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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	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	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	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)	Макароны 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

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	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
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	12	1,5
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:			30,34	33,24	98,03	796,9	0,909	94,9	200	14,01
2 день Полдник										
494	Чай с лимоном	250	0,1	0	15,2	76,3	0	2,8	14,2	0,4
530(2018г)	Ватрушка с повидлом	100	1,3	2,3	58	276,6	0,06	0	17,5	1,11
Итого полдник			1,4	2,3	73,2	352,9	0,06	2,8	31,7	1,51
ИТОГО:			61,145	65,59	243,72	1829,8	1,22	101	539	21,25

возраст 12-18 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	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										
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	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:			33,12	33,4	85,46	823,9	1,052	15,6	161	9,32
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:			65,57	49,83	258,48	1787,9	1,377	24,9	255	19,59

возраст 12-18 лет

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	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	6,1	8,7	96	0,03	9,7	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
405	Курица в соусе с томатом	100	11,3	11,3	3,4	160	0,01	1,9	28,3	0,8
386(2018г)	Рис припущенный	180	4,2	6,35	34,2	211,9	0,02	0	3,17	0,01
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:			27,5	31,33	119,19	840,5	0,96	27,9	122	5,21
	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 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	29,3	2
ИТОГО:			52,45	54,98	312,71	1939,7	1,291	41,7	414	9,93

возраст 12-18 лет

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										
112	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	14	0,9
153	Суп с рыбными консервами	250	9,3	7,3	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	48	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:			37,16	29,71	103,81	807,1	1,088	67,1	261	7,68
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:			69,89	56,69	253,32	1778,2	1,472	73,6	384	12,66

возраст 12-18 лет

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	6,86	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
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
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:			28,06	36,41	119,14	887,7	1,103	23	148	8,97
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:			49,515	61,135	277,49	1829,5	1,396	32,7	514	15,29

возраст 12-18 лет

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										
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6,1	2,6	69	0,03	4,2	19	0,53
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:			29,65	34,28	104,465	813,1	1,178	22,9	191	8,51
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:			72,89	72,45	243,685	1956,7	1,686	30	348	20,44

возраст 12-18 лет

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	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										
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	44	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	30,95	116,02	840	1,832	109	131	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	57,62	307,38	1961,9	2,132	111	604	24,33

возраст 12-18 лет

Приложение 1

№ 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
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
328(2021г)	Жаркое по-домашнему	220	20,7	15,7	28,4	341	0,2	16,5	34,1	3,7
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	60	6,84	0,72	29,37	141	0,066	0	12	0,66
Итого обед:			34,78	35,4	106,48	844	1,062	39,9	154	15,78
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:			100,65	61,08	333,65	2236,3	1,448	42,5	737	21,2

возраст 12-18 лет

Приложение 1

№ 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	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										
18(2018г)	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,5	73	0,05	13,4	17,5	0,72
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 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	14,1	1,568
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,06	0	12	0,6
Итого обед:			32,18	36,81	98,36	868,3	0,931	33,5	117	5,998
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:			59,755	65,95	236,995	1798,7	1,2125	36,3	492	12,05

**Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу
для детей 12-18 лет на осенний 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	61,145	65,59	243,72	1829,8	1,22	100,91	538,55	21,25
3 день	65,57	49,83	258,48	1787,9	1,377	24,94	255,348	19,59
4 день	52,45	54,98	312,71	1939,7	1,291	41,662	414,08	9,93
5 день	69,89	56,69	253,32	1778,2	1,472	73,58	383,73	12,66
6 день	49,515	61,135	277,49	1829,5	1,396	32,69	513,51	15,29
7 день	72,89	72,45	243,685	1956,7	1,686	29,957	347,59	20,44
8 день	60,965	57,62	307,38	1961,9	2,132	111,088	604,46	24,33
9 день	100,65	61,08	333,65	2236,3	1,448	42,46	736,94	21,2
10 день	59,755	65,95	236,995	1798,7	1,2125	36,29	491,93	12,048
среднее	63,60	59,20	275,00	1885,50	1,46	53,49	464,29	17,25
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 осенний 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	796,9	45,07	352,9	19,96	1768
3 день	528,5	29,89	823,9	46,60	435,5	24,63	1768
4 день	724,7	40,99	840,5	47,54	374,5	21,18	1768
5 день	601,1	34,00	807,1	45,65	370	20,93	1768
6 день	505,3	28,58	887,7	50,21	436,5	24,69	1768
7 день	679,5	38,43	813,1	45,99	464,1	26,25	1768
8 день	795,2	44,98	840	47,51	326,7	18,48	1768
9 день	964,8	54,57	844	47,74	427,5	24,18	1768
10 день	562,7	31,83	868,3	49,11	367,7	20,80	1768
среднее	652,29	36,89	839,05	47,85	394,16	22,29	

Каллории за день: $36,89+47,85+22,29=107,0\%$