

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор

МБОУ СОШ №3
МБОУ СОШ №3

«25» августа 2026 года.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Тверской комбинат
школьного питания»



Османова Л.А.
«25» августа 2026 года.

**Примерное меню обедов и завтраков для обучающихся 5-11 классов
являющихся членами семей отдельных категорий граждан Российской
Федерации, принимающих (принимавших) участие в специальной
военной операции в общеобразовательных учреждениях города
Конаково.**

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Возрастная категория: 12-17

Меню завтраков для обучающихся 5-11-х классов с ограниченными возможностями здоровья

(вариант 1 на сумму 95,00 рублей)

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс,2015 и 2017 года

День: первый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
396	Блинчики с повидлом 170/80	170	12.4	8.7	66.4	394.1	0.2	1.9	26.5	4.1	190.9	233.1	56.5	1.7
б/н	с повидлом	80	0.45		57.3	230.7		1.1		0.34	0.9	14.4	7.2	0.34
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0.13	0.02	9.9	29.5		2.8		0.01	14.9	4.3	2.3	0.34
338	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	12.3	47	0.02	10	-	0.25	20	13.8	11.3	2.8
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	13.38	9.12	145.9	701.3	0.22	15.8	26.5	4.7	226.7	265.6	77.3	5.18

День: второй

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223/334	Запеканка из творога с повидлом 170/80	200	35.2	15.1	70.4	507.6	0.07	2.6	92.8	2	297.2	278.8	39.5	1.4
		80	0.45		57.3	230.7		1.1		0.34	0.9	14.4	7.2	0.34
376	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	7	28.6		1.6		0.01	15.3	4.4	2.4	0.4
б/н	Батон нарезной	70	5.2	1.96	36.16	200.2	0.7	-	-	0.6	11.3	60.9	53	0.8
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	40.97	17.08	170.9	967.1	0.77	5.3	92.8	2.95	324.7	358.5	102.1	2.94

День: третий

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	220	20.4	36.4	3.9	424.8	0.11	-	379.3	0.86	151.2	330	23.7	3.9
б/н	Зеленый горошек	50	2.1	0.16	6.1	35		4.9	13.5		18	33.5	8.5	0.5
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0.13	0.02	9.9	29.5		2.8		0.01	14.9	4.3	2.3	0.34
б/н	Батон нарезной	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04			0.52	8.12	34.8	12.12	0.44

б/н	Хлеб ржаной	40	0.18	0.6	10.4	56	0.02			0.48	12.2	56.6	12.12	0.16
б/н	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	25.97	37.58	49.62	638.82	0.17	7.7	393	1.87	204.4	459.2	58.74	5.34

День: четвертый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром 190/10	190	6.8	18.1	38.4	255.8	0.07	0	36.2	0.95	15.4	47.6	10.4	1
	Сыр	10	2.32	2.95	-	36	0.006	0.08	26	0.05	88	50	3.5	0.1
376	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	7	28.6		1.6		0.01	15.3	4.4	2.4	0.4
б/н	Батон нарезной	70	5.2	1.96	36.16	200.2	0.7	-	-	0.6	11.3	60.9	53	0.8
338	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	12.3	47	0.02	10	-	0.25	20	13.8	11.3	2.8
	Соль йодированная	1												
ИТОГО		570	14.84	23.43	93.86	567.6	0.796	11.68	62.2	1.86	150	176.7	80.6	5.1

День: пятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	280	7.7	14.2	55.3	381.8	0.1	1.2	69.8	0.2	169.8	199.36	47.4	1
382	Какао с молоком	200	6.5	1.3	19	94.7	0.05	1.2	21.96	-	119.9	112.1	23	1.8
б/н	Батон нарезной	70	5.2	1.96	36.16	200.2	0.7	-	-	0.6	11.3	60.9	53	0.8
	Соль йодированная													
ИТОГО:		550	19.4	17.46	110.5	676.7	0.85	2.4	91.8	0.8	301	372.4	123.4	3.6

День: шестой

Неделя: вторая

[illegible]

ИТОГО:	550	13.98	13.42	149.2	757.7	0.32	14.5	31.2	6.6	178.3	242.5	76.2	5.88
--------	-----	-------	-------	-------	-------	------	------	------	-----	-------	-------	------	------

День: седьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	280	8.4	15.2	60.1	411.6	0.19		69.8	0.29	166.7	200.4	46.4	0.8
б/н	Батон нарезной	70	5.2	1.96	36.16	200.2	0.7	-	-	0.6	11.3	60.9	53	0.8
376	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	7	28.6		1.6		0.01	15.3	4.4	2.4	0.4
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	13.72	17.18	103.3	640.4	0.89	1.6	69.8	0.9	193.3	265.7	101.8	2

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с повидлом 200/60 повидло	200	35.2	15.1	70.4	507.6	0.07	2.6	92.8	2	297.2	278.8	39.5	1.4
		60	0.3		42.9	172.95		0.75		0.26	0.7	10.8	5.4	0.3
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0.13	0.02	9.9	29.5		2.8		0.01	14.9	4.3	2.3	0.34
б/н	Батон нарезной	50	3.75	1.4	25.85	143	0.5	-	-	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
б/н	Печенье	40	1.12	9.8	20.4	185.6	0.06	-	38.4	0.6	16.6	46.4	8	0.5
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	40.5	26.32	169.5	1038.65	0.63	6.15	131	3.52	340.9	383.8	71.7	3.09

День девятый

Неделя вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная пшениная	280	10	12.8	62.82	407.27	0.18	0.96	69.75		186.8	281.65	56.42	2.98
376	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	7	28.6		1.6		0.01	15.3	4.4	2.4	0.4
б/н	Батон нарезной	50	3.7	1.4	25.85	143	0.5	-	-	0.46	8.1	43.5	16.5	0.56
338	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	12.3	47	0.02	10	-	0.25	20	13.8	11.3	2.8

	Соль йодированная	1												
ИТОГО		630	14.22	14.62	108	625.87	0.7	12.56	69.8	0.72	230.2	343.4	86.62	6.74

День
 десятый

Неделя
 вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром 190/10	190	6.8	18.1	38.4	255.8	0.07	0	36.2	0.95	15.4	47.6	10.4	1
	Сыр	10	2.32	2.95	-	36	0.006	0.08	26	0.05	88	50	3.5	0.1
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0.13	0.02	9.9	29.5		2.8		0.01	14.9	4.3	2.3	0.34
338	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	12.3	47	0.02	10	-	0.25	20	13.8	11.3	2.8
б/н	Батон нарезной	70	5.2	1.96	36.16	200.2	0.7	-	-	0.6	11.3	60.9	53	0.8
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		570	14.85	23.43	96.76	568.5	0.796	12.88	62.2	1.86	149.6	176.6	80.5	5.04

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности
 (к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основные Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	13.38	9.12	145.9	701.3
2 день	40.97	17.08	170.86	967.1
3 день	25.97	37.58	49.62	638.82
4 день	14.84	23.43	93.86	567.6
5 день	19.4	17.46	110.46	676.7
6 день	13.98	13.42	149.2	757.7
7 день	13.72	17.18	103.26	640.4
8 день	40.5	26.32	169.45	1038.65
9 день	14.22	14.62	107.97	625.87
10 день	14.85	23.43	96.76	568.5
Итого за 10 дней	211.83	199.64	1197.34	7182.64
Итого за 1 день	21.183	19.964	119.734	718.264
Завтрак – 20% от нормы	20% - от нормы , составит 18	20% - от нормы , составит 18,4	20% - от нормы , составит 76,6	20% - от нормы , составит

Меню обедов для обучающихся 5-11-х классов с ограниченными возможностями здоровья, детей участников специальной военной операции

(вариант 1 на сумму 105,00 рублей)

Основание

1.Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2,3/2,4,3590-20, Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

первый
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
42дет.	Салат из моркови с раст. маслом	100	1.20	0.06	11.50	81.70	0.03	2.01	-	4.34	15.50	31.70	21.60	0.40
102	Суп с бобовыми (горох) на мясном бульоне	250	6.86	6.58	20.7	185.4	0.2	0.8	-	17.8	41.9	76.4	29.6	2.1
265	Плов из мяса свинины	280	23.55	52.56	48.24	761.60	0.7	2.29		0.46	23.16	325.94	73.94	3.44
349	Компот из сухофруктов	200	1.2	0.3	47.2	146.8	0.02	0.7		0.2	5.9	46	33	0.9
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		870	35.29	60	142.5	1250.26	0.98	5.8	0	23.3	97.16	525.74	171.34	7.86

второй
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.4	6.1	8.3	92.8	0.1	6.6		2.7	35.5	40.6	20.7	1.3
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2.57	5.15	7.9	124.75	0.06	15.78		2.35	51.25	49	22.13	0.83
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (50/50)	100	15.7	15.1	14.7	257.4	0.16	0.8	30.2	61.6	80.7	108	19.9	3.2
309	Макароны отварные	180	6.6	5.4	31.74	202.14	0.07			1.2	5.8	44.6	25.3	1.32
342	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.15	27.9	114.6	0.01	0.9		0.08	17	5.1	7.1	1
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		870	28.9	32.4	105.4	866.45	0.43	24.08	30.2	68.43	200.95	293	108.33	8.67

День: третий
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0.10	3.10	6.50	60.40	0.01	10.10		9.24	14.90	16.90	9.10	0.30
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на кур. бульоне	250	3.37	2.98	15.69	144	0.09	6.08		1.45	31.5	57.73	23.8	1
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/50)	100	10.20	11.90	12.60	199.80	0.06	1.00	45.90		45.50	66.90	16.50	1.20
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10.32	7.3	46.4	292.56	0.02			0.7	17.8	244.7	162.9	5.5
349	Компот из сухофруктов	200	1.2	0.3	47.2	146.8	0.02	0.7		0.2	5.9	46	33	0.9
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	соль йодированная	1												
ИТОГО		870	27.67	26.08	143.25	918.32	0.23	17.88	45.9	12.09	126.3	477.93	258.5	9.92

День: четвертый
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы на растительном масле	100	1.4	6.1	8.3	92.8	0.1	6.6		2.7	35.5	40.6	20.7	1.3
96	Рассольник по -Ленинградски на курином бульоне	250	2.82	5.29	11.98	142.25	0.09	8.38		2.35	31.15	56.73	24.18	0.93
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/50)	100	9.7	12.4	9.7	191	0.33	2.2	43.3	105.5	70.6	65.2	62	0.6
304	Рис отварной	180	6.54	8.64	54	251.64	0.04			0.3	1.6	73.14	19.6	0.6
342	Компот из свежих яблок	200	0.15	0.15	27.9	114.6	0.01	0.9		0.08	17	5.1	7.1	1
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		870	23.09	33.08	126.74	867.05	0.6	18.08	43.3	111.43	166.55	286.47	146.78	5.45

День: пятый
Неделя: первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
42дет.	Салат из моркови с раст. маслом	100	1.20	0.06	11.50	81.70	0.03	2.01	-	4.34	15.50	31.70	21.60	0.40
82	Борщ с картофелем и капустой на мясном бульоне	250	2.6	5.12	10.93	138.75	0.05	10.68		2.4	51.73	54.6	26.13	1.23
234	Котлета или биточек рыбные	60	7.9	6.0	10.2	127.0	0.1	1.0	20.2	3.5	61.6	138.4	47.6	0.2
329	Соус красный	40	1.4	4.5	5.0	66.4	0.0	0.2	0.2		38.2	6.3	32.9	0.1
312	Картофельное пюре	180	3.7	5.8	24.5	164.8	0.1	21.8		0.2	44.4	103.9	33.4	1.2
349	Компот из сухофруктов	200	1.2	0.3	47.2	146.8	0.02	0.7		0.2	5.9	46	33	0.9
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.84	15.51	70.14	0.3	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		890	21.69	23.11	132.6	837.51	0.696	36.31	20.32	11.43	233.39	449.42	214.53	5.68

День:

шестой

Неделя:

вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.4	6.1	8.3	92.8	0.1	6.6		2.7	35.5	40.6	20.7	1.3
102	Суп с бобовыми (горох) на кур. бульоне	250	6.86	6.58	20.7	185.4	0.2	0.8	-	17.8	41.9	76.4	29.6	2.1
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/50)	100	10.20	11.90	12.60	199.80	0.06	1.00	45.90		45.50	66.90	16.50	1.20
309	Макароны отварные	180	6.6	5.4	31.74	202.14	0.07			1.2	5.8	44.6	25.3	1.32
349	Компот из сухофруктов	200	1.2	0.3	47.2	146.8	0.02	0.7		0.2	5.9	46	33	0.9
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	Соль иодированная	1							45.9					
ИТОГО:		870	28.74	30.78	135.4	901.7	0.48	9.1	45.9	22.4	145.3	320.2	138.3	7.84

День:

седьмой

Неделя:

вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
42дет.	Салат из моркови с раст. маслом	100	1.20	0.06	11.50	81.70	0.03	2.01	-	4.34	15.50	31.70	21.60	0.40
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	250	2.6	5.12	10.93	138.75	0.05	10.68		2.4	51.73	54.6	26.13	1.23

ИТОГО		890	31.68	31.45	120.47	921.51	0.61	27.41	27.16	8.38	154.67	418.95	146.34	6.76
-------	--	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------

День:
Неделя

десятый
вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0.10	3.10	6.50	60.40	0.01	10.10		9.24	14.90	16.90	9.10	0.30
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2.57	5.15	7.9	124.75	0.06	15.78		2.35	51.25	49	22.13	0.83
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (50/50)	100	15.7	15.1	14.7	257.4	0.16	0.8	30.2	61.6	80.7	108	19.9	3.2
312	Картофельное пюре	180	3.7	5.8	24.5	164.8	0.1	21.8		0.2	44.4	103.9	33.4	1.2
349	Компот из сухофруктов	200	1.2	0.3	47.2	146.8	0.02	0.7		0.2	5.9	46	33	0.9
б/н	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
б/н	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.01			0.24	6.1	28.3	6.6	0.8
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		870	25.75	29.95	115.66	828.91	0.4	49.18	30.2	74.13	207.85	369.5	130.73	7.45

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

(Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основные показатели	дни	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
по меню					
1 день		35.29	60	142.5	1250.26
2 день		28.9	32.4	105.4	866.45
3 день		27.67	26.08	143.25	918.32
4 день		23.09	33.08	126.74	867.05
5 день		21.7	23.11	132.6	837.5
6 день		28.74	30.8	135.4	901.7
7 день		32.45	28.23	126.29	959.77
8 день		26.22	56.88	112.57	1027.37
9 день		31.68	31.45	120.47	921.51
10 день		25.75	29.95	115.66	828.91
Итого за весь период:		281.48	351.96	1260.88	9378.85
Итого в среднем за 1 день(прием пищи -обед)		28.148	35.196	126.088	937.885
Обед составляет 30% от дневной нормы		30% от нормы 90 г составляет 27 г	30% от дневной нормы 92 г составляет 27,6 г	30% от дневной нормы383 г составляет 114,9 г	30% от дневной нормы2720 ккал составляет 816 ккал