**«СОГЛАСОВЫВАЮ»**

Директор _____

_____

«25» _____ 2026 года.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Генеральный директор ООО «Тверской комбинат школьного питания»

_____ Османова Л.А.

«25» августа 2026 года.

# Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов. В том числе детей находящихся в трудной жизненной ситуации и детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Основание:**

1. **Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.4282-26.** Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026г. №18
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

**Возрастная категория:** 7-11

# Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей в группе продленного дня, детей участников специальной военной операции

**(вариант 2 на сумму 142,00 рубля)**

Основание

**1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.4282-26.** Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026г. №18

**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.

**День:** первый

**Неделя:** первая

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 42дет. | Салат из моркови с раст. маслом | 60 | 0.70 | 0.06 | 6.90 | 49.02 | 0.03 | 2.01 | - | 4.34 | 15.50 | 31.70 | 21.60 | 0.40 |
| 102 | Суп с бобовыми (горох) на мясном бульоне | 200 | 5.49 | 5.27 | 16.54 | 148.29 | 0,19 | 0,64 | - | 14,24 | 33,9 | 61,1 | 23,7 | 1,7 |
| 265 | Плов из мяса свинины | 240 | 20.18 | 45.05 | 41.34 | 652.80 | 0.6 | 1.96 | | 0.40 | 19.85 | 279.38 | 63.38 | 2.94 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 1.0 | 0.3 | 42.5 | 132.1 | 0.0 | 0.7 | | 0.2 | 5.3 | 41.4 | 29.7 | 0.8 |
| 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 | | 720 | 29.89 | 51.18 | 122.14 | 1056.99 | 0.68 | 4.67 | 0 | 5.42 | 51.35 | 398.18 | 127.88 | 5.16 |

**День:** второй

**Неделя:** первая

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 52 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0.8 | 3 | 4.8 | 50.1 | 0.01 | 2.4 | 0.6 | - | 19.5 | 22.5 | 11.5 | 0.7 |
| 88 | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 200 | 2.1 | 4.12 | 6.32 | 99.8 | 0.05 | 12.6 | | 1.88 | 41 | 39.2 | 17.7 | 0.7 |
| 278.1 | Тефтели из мяса птицы с соусом (50/40) | 90 | 14.1 | 13.6 | 13.2 | 231.66 | 0.15 | 0.7 | 27.2 | 55.44 | 48.4 | 64.8 | 17.9 | 2.9 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45 | 0.06 | | | 0.97 | 4.86 | 37.17 | 21.12 | 1.10 |
| | Сок плодово-ягодный промышленного производства для детского питания | 180 | 0.90 | 0.18 | 18.20 | 76.32 | 0.01 | 1.98 | | 0.09 | 6.84 | 3.96 | 6.84 | 1.26 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1.4 | 0.47 | 7.8 | 42 | 0.04 | | | 0.36 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
| | Печенье | 30 | 1.38 | 2.12 | 23.19 | 62.64 | 0.4 | - | - | 0.49 | 11.25 | 32.6 | 12.4 | 0.4 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | 740 | 26.2 | 28.01 | 99.96 | 730.97 | 0.716 | 17.68 | 27.8 | 59.23 | 141.05 | 242.63 | 97.46 | 8.3 |

**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 | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **45/47** | **Салат из свежей капусты или квашеной** | **60** | 0.07 | 1.90 | 3.90 | 36.24 | 0.01 | 10.10 | | 9.24 | 14.90 | 16.90 | 9.10 | 0.30 |
| **112** | **Суп с макаронными изделиями и картофелем на кур. бульоне** | **200** | 2.1 | 2.2 | 12.55 | 87.2 | 0.07 | 4.86 | | 1.16 | 23.6 | 46.18 | 19.4 | 0.8 |
| **294** | **Котлета рубленная из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/40)** | **90** | 9.8 | 10.7 | 11.34 | 179.8 | 0.05 | 0.9 | 41.31 | | 40.95 | 14.85 | 60.21 | 1.08 |
| **302** | **Каша рассыпчатая гречневая** | **150** | 8.6 | 6.09 | 38.64 | 243.8 | 0.02 | | | 0.61 | 14.82 | 203.93 | 135.83 | 4.56 |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **180** | 1.04 | 0.30 | 42.50 | 132.12 | 0.02 | 0.70 | | 0.18 | 5.30 | 41.40 | 29.70 | 0.80 |
| **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** | | **720** | **24.09** | **21.69** | **123.79** | **753.92** | **0.2** | **16.56** | **41.31** | **11.69** | **110.27** | **368.96** | **267.44** | **8.56** |

**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 | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **52** | **Салат из свеклы на растительном масле** | **60** | 0.65 | 3.60 | 6.70 | 62.34 | 0.01 | 3.90 | | 6.36 | 17.60 | 19.80 | 10.10 | 0.90 |
| **96** | **Рассольник по -Ленинградски на курином бульоне** | **200** | 2.3 | 4.2 | 9.6 | 113.8 | 0.07 | 6.7 | | 1.88 | 24.92 | 45.38 | 19.34 | 0.74 |
| **297** | **Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40)** | **90** | 8.7 | 11.2 | 8.7 | 171.9 | 0.3 | 2 | 39 | 94.95 | 63.5 | 58.7 | 55.8 | 0.5 |
| **304** | **Рис отварной** | **150** | 3.65 | 5.37 | 36.68 | 209.7 | 0,03 | | | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **180** | 1.04 | 0.30 | 42.50 | 132.12 | 0.02 | 0.70 | | 0.18 | 5.30 | 41.40 | 29.70 | 0.80 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **30** | 1.4 | 0.47 | 7.8 | 42 | 0.04 | | | 0.36 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
| | **Баранки** | **30** | 2.55 | 1.8 | 18 | 99 | | | | | | | | |
| | **Соль иодированная** | **1** | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО:** | | **740** | ***20.29*** | ***26.94*** | ***129.98*** | ***830.86*** | ***0.442*** | ***13.3*** | ***39*** | ***103.73*** | ***120.52*** | ***207.68*** | ***124.94*** | ***4.18*** |

**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 | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **42дет.** | **Салат из моркови с раст. маслом** | **60** | 0.70 | 0.06 | 6.90 | 49.02 | 0.03 | 2.01 | - | 4.34 | 15.50 | 31.70 | 21.60 | 0.40 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **82** | **Борщ с картофелем и капустой на мясном бульоне** | **200** | 2.08 | 4.10 | 8.70 | 116.00 | 0.04 | 8.50 | | 1.92 | 41.40 | 43.68 | 20.90 | 0.98 |
| **234** | **Котлета или биточек рыбные** | **50** | 6.6 | 5.0 | 8.5 | 105.8 | 0.1 | 0.8 | 16.8 | 2.9 | 51.3 | 115.3 | 39.7 | 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** | **150** | 3.1 | 4.8 | 20.4 | 137.3 | 0.1 | 18.2 | | 0.2 | 37.0 | 86.6 | 27.8 | 1.0 |
| | **Сок плодово-ягодный промышленного производства для** | **180** | 0.90 | 0.18 | 18.20 | 76.32 | 0.01 | 1.98 | | 0.09 | 6.84 | 3.96 | 6.84 | 1.26 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **60** | 2.8 | 1.25 | 20.8 | 84 | 0.1 | | | 0.96 | 24.53 | 113.1 | 26.6 | 3.3 |
| | **Печенье** | **40** | 1.84 | 2.12 | 23.19 | 83.52 | 0.4 | - | - | 0.49 | 11.25 | 32.6 | 12.4 | 0.4 |
| | **Соль иодированная** | **1** | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО:** | | **780** | **19.42** | **21.98** | **111.69** | **718.27** | **0.782** | **31.61** | **16.96** | **10.88** | **226** | **433.25** | **188.69** | **7.69** |

**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** | | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **52** | **Салат из свеклы с растительным маслом** | **60** | 0.98 | 2.50 | 5.40 | 47.93 | 0.01 | 4.10 | | 1.10 | 16.90 | 24.90 | 11.03 | 0.80 |
| **102** | **Суп с бобовыми (горох) на кур. бульоне** | **200** | 5.49 | 5.27 | 16.54 | 148.29 | 0,19 | 0,64 | - | 14,24 | 33,9 | 61,1 | 23,7 | 1,7 |
| **294** | **Котлета рубленная из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/40)** | **90** | 9.8 | 10.7 | 11.34 | 179.8 | 0.05 | 0.9 | 41.31 | | 40.95 | 14.85 | 60.21 | 1.08 |
| **309** | **Макароны отварные** | **150** | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45 | 0.06 | | | 0.97 | 4.86 | 37.17 | 21.12 | 1.1 |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **180** | 1.04 | 0.30 | 42.50 | 132.12 | 0.02 | 0.70 | | 0.18 | 5.30 | 41.40 | 29.70 | 0.80 |
| **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:** | | **720** | **25.31** | **23.79** | **117.09** | **751.35** | **0.17** | **5.7** | **41.31** | **2.75** | **78.71** | **164.02** | **135.26** | **4.8** |

**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** | | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **42дет.** | **Салат из моркови с раст. маслом** | **60** | 0.70 | 0.06 | 6.90 | 49.02 | 0.03 | 2.01 | - | 4.34 | 15.50 | 31.70 | 21.60 | 0.40 |
| **82** | **Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне** | **200** | 2.08 | 4.1 | 8.7 | 111 | 0.04 | 8.5 | | 1.92 | 41.4 | 43.68 | 20.9 | 0.98 |
| **278.1** | **Тефтели из мяса птицы с соусом (50/40)** | **90** | 14.1 | 13.6 | 13.2 | 231.66 | 0.15 | 0.7 | 27.2 | 55.44 | 48.4 | 64.8 | 17.9 | 2.9 |
| **302** | **Каша рассыпчатая гречневая** | **150** | 8.6 | 6.09 | 38.64 | 243.8 | 0.02 | | | 0.61 | 14.82 | 203.93 | 135.83 | 4.56 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Сок плодово-ягодный промышленного производства для детского питания** | **180** | 0.90 | 0.18 | 18.20 | 76.32 | 0.01 | 1.98 | | 0.09 | 6.84 | 3.96 | 6.84 | 1.26 |
| | **Печенье** | **30** | 1.38 | 2.12 | 23.19 | 62.64 | 0.4 | - | - | 0.49 | 11.25 | 32.6 | 12.4 | 0.4 |
| **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:** | | **740** | ***29.16*** | ***26.62*** | ***116.63*** | ***816.44*** | ***0.686*** | ***13.19*** | ***27.2*** | ***63.25*** | ***147.41*** | ***423.07*** | ***225.47*** | ***11.74*** |

**День:** восьмой
**Неделя:** вторая

| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **45/47** | **Салат из свежей капусты или квашеной** | **60** | 0.07 | 1.90 | 3.90 | 36.24 | 0.01 | 10.10 | | 9.24 | 14.90 | 16.90 | 9.10 | 0.30 |
| **99** | **Суп овощной на мясном бульоне** | **200** | 1.27 | 3.99 | 7.3 | 76.2 | 0.06 | 14.3 | | 1.86 | 27.88 | 39.42 | 16.6 | 0.6 |
| **259** | **Жаркое по-домашнему с мясом свинины** | **240** | 16.86 | 40.44 | 22.68 | 525.24 | 0.48 | 9.24 | - | 4.2 | 39.36 | 247.08 | 58.75 | 4.08 |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **200** | 1.04 | 0.30 | 42.50 | 132.12 | 0.02 | 0.70 | | 0.18 | 5.30 | 41.40 | 29.70 | 0.80 |
| **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:** | | **740** | **21.72** | **47.13** | **91.24** | **844.56** | **0.6** | **34.34** | **0** | **15.98** | **98.14** | **390.5** | **127.35** | **6.8** |

**День:** девятый
**Неделя:** вторая

| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **67** | **Винегрет овощной с маслом растительным** | **60** | 0.84 | 6.02 | 4.4 | 75.06 | 0.02 | 5.8 | | 2.7 | 18.7 | 25.9 | 11.7 | 0.5 |
| **96** | **Рассольник по-Ленинградски на кур.бульоне** | **200** | 2.3 | 4.2 | 9.6 | 113.8 | 0.07 | 6.7 | | 1.88 | 24.92 | 45.38 | 19.34 | 0.74 |
| **291** | **Плов из мяса птицы** | **240** | 20.28 | 12.6 | 42.84 | 366.36 | 0.12 | 7.22 | 23.28 | 0.6 | 50.76 | 210.36 | 64.85 | 2.28 |
| **342** | **Компот из свежих яблок** | **180** | 0.14 | 0.14 | 25.10 | 103.14 | 0.01 | 0.80 | | 0.07 | 15.30 | 4.60 | 6.40 | 0.90 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **30** | 1.4 | 0.47 | 7.8 | 42 | 0.04 | | | 0.36 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
| | **Баранки** | **30** | 2.55 | 1.8 | 18 | 99 | | | | | | | | |
| | **Соль иодированная** | | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО** | | **740** | **27.51** | **25.23** | **107.74** | **799.36** | **0.26** | **20.52** | **23.28** | **5.61** | **118.88** | **328.64** | **112.29** | **5.66** |

День: десятый

Неделя вторая

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **45/47** | **Салат из свежей капусты или квашеной** | **60** | 0.07 | 1.90 | 3.90 | 36.24 | 0.01 | 10.10 | | 9.24 | 14.90 | 16.90 | 9.10 | 0.30 |
| **88** | **Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне** | **200** | 2.1 | 4.12 | 6.32 | 99.8 | 0.05 | 12.6 | | 1.88 | 41 | 39.2 | 17.7 | 0.7 |
| **278.1** | **Тефтели из мяса птицы с соусом (50/40)** | **90** | 14.1 | 13.6 | 13.2 | 231.66 | 0.15 | 0.7 | 27.2 | 55.44 | 48.4 | 64.8 | 17.9 | 0.70 |
| **312** | **Картофельное пюре** | **150** | 3.1 | 4.8 | 20.4 | 137.3 | 0.1 | 18.2 | | 0.2 | 37.0 | 86.6 | 27.8 | 1.0 |
| | **Сок плодово-ягодный промышленного производства для детского питания** | **180** | 0.90 | 0.18 | 18.20 | 76.32 | 0.01 | 1.98 | | 0.09 | 6.84 | 3.96 | 6.84 | 1.26 |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **60** | 2.8 | 1.25 | 20.8 | 84 | 0.1 | | | 0.96 | 24.53 | 113.1 | 26.6 | 3.3 |
| | **Печенье** | **40** | 1.84 | 2.12 | 23.19 | 83.52 | 0.4 | - | - | 0.49 | 11.25 | 32.6 | 12.4 | 0.4 |
| | **Соль иодированная** | **1** | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО:** | | **780** | **24.88** | **27.97** | **106.05** | **748.79** | **0.856** | **43.54** | **27.2** | **68.28** | **183.9** | **357.15** | **118.29** | **7.67** |

## Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

( Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26)

| Основные показатели | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|
| дни по меню | *Б* | *Ж* | *У* | |
| **1 день** | 29.89 | 51.18 | 122.14 | 1056.99 |
| **2 день** | 26.2 | 28.01 | 99.96 | 730.97 |
| **3 день** | 24.09 | 21.69 | 123.79 | 753.92 |
| **4 день** | 20.29 | 26.94 | 129.98 | 830.86 |
| **5 день** | 19.4 | 22.0 | 111.7 | 718.3 |
| **6 день** | 25.31 | 23.79 | 117.09 | 751.35 |
| **7 день** | 29.16 | 26.62 | 116.63 | 816.44 |
| **8 день** | 21.72 | 47.13 | 91.24 | 844.56 |
| **9 день** | 27.51 | 25.23 | 107.74 | 799.36 |
| **10 день** | 24.88 | 27.97 | 106.05 | 748.79 |
| **Итого за весь период:** | 248.47 | 300.54 | 1126.31 | 8051.51 |
| **Итого в среднем за 1 день(прием пищи -обед)** | **24.847** | **30.054** | **112.631** | **805.151** |
| **Обед составляет 30% от дневной нормы** | 30% от нормы 77 г составляет 23,1 г | 30% от дневной нормы 79 г составляет 23.7 г | **30% от дневной нормы 335 г составляет 100.5 г** | **30% от дневной нормы 2350 ккал составляет 705 ккал** |