

Согласовано:
 Начальник управления образования
 администрации города-курорта Железноводска
 Ставропольского края
 С.Н. Казанцева
 «28» марта 2023 г.

Утверждаю:
 Директор
 «28» марта 2023 г.

**Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
 города — курорта Железноводска на 2023 учебный год
 за счет РОДИТЕЛЬСКОЙ ПЛАТЫ**

Сезон: Весна

2 кв.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность,ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг					
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe	
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																
1 неделя																
№181	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом сливочным	200/5	11,55	13,3	7,12	40,4	297,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3		
№15	Сыр Российский	15	8,75	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2		
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,91	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36		
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
		580	24,75	18,53	12,00	65,80	466,00	0,20	14,79	0,20	56,80	171,30	220,70	3,70		
ОБЕД 1 ДЕНЬ																
№101	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	8,33	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88		
№268	Биточки (говядина)	100	40,50	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3		
№203	Макароны отварные с маслом	180	7,12	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8		
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70		
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20		
Итого обед:		780	62,90	28,18	31,89	130,49	821,82	0,60	21,89	1,36	177,01	81,18	273,14	10,68		
итого за день:		1360	87,65	46,71	43,89	196,29	1287,82	0,80	36,68	1,56	233,81	252,48	493,84	14,38		
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	100	29,36	10,9	13,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7		
№304	Рис отварной	180	10,70	6,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67		
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	2,91	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36		
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
Итого завтрак:		570	44,51	19,36	20,26	68,50	515,80	0,39	19,13	0,00	174,20	40,08	377,50	7,53		
ОБЕД 2 ДЕНЬ																
№102	Суп картофельный с горохом	250	7,36	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52		
№229	Рыба тушеная с овощами	100/50	42,74	18,6	5,22	16,84	143,2	0,1	15,06	0,3	22,78	86,7	55,98	0,88		
№312	Картофельное пюре	180	18,94	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,2	30	20,16	82,36	1,21		
№377	Компот из яблок свежих	200	5,54	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50		
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20		
Итого обед:		830	77,16	33,70	26,34	100,84	712,70	0,78	28,75	0,50	136,08	179,27	265,54	6,11		
итого за день:		1400	121,67	53,06	46,60	169,34	1228,50	1,17	47,88	0,50	310,28	219,35	643,04	13,64		
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ																
№188/223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/40	79,37	16,47	18,5	34,2	425,3	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80		
№382	Какао с молоком	200	9,84	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	01,0		
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
Итого завтрак:		570	90,75	20,97	21,36	69,20	575,00	0,40	10,20	0,21	96,60	60,20	222,30	3,60		

<i>ОБЕД 3 ДЕНЬ</i>														
№ 108	Суп картофельный с клецками	250	7,16	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1,52
№279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	40,65	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
№302,	Гречка отварная рассыпчатая	180	14,53	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	06,0
№358	Кисель из сока фруктового	200	5,90	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		830	70,81	33,98	34,07	95,35	778,00	0,58	28,10	0,51	113,70	194,81	316,70	10,72
итого за день:		1400	161,56	54,95	55,43	164,55	1353,00	0,98	38,30	0,72	210,30	255,01	539,00	14,32
<i>ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ</i>														
№ 75	Икра кабачковая конс.	60	7,31	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№ 204	Макароны с сыром	180/40	31,60	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
№376	Чай с сахаром	200/15	1,45	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		730	41,91	30,70	29,46	80,62	471,40	0,34	8,50	0,32	133,10	46,63	219,15	3,52
<i>ОБЕД 4 ДЕНЬ</i>														
№ 84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	10,66	5,21	4,34	29,62	278,3	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
№ 291	Плов из птицы	100/180	52,20	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	149,3	2,4
№388	Напиток из шиповника	200	6,14	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		845	71,57	27,52	28,90	91,30	729,65	0,60	67,60	0,82	105,50	131,77	313,10	7,33
итого за день:		1575	113,48	58,22	58,36	171,92	1201,05	0,94	76,10	1,14	238,60	178,40	532,25	10,85
<i>ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ</i>														
№75	Икра свекольная	60	5,36	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№210	Омлет натуральный с маслом	180	41,73	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	2,91	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		670	51,54	26,63	27,28	65,73	491,00	0,27	17,50	0,34	90,10	78,93	230,45	4,24
<i>ОБЕД 5 ДЕНЬ</i>														
№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,51	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	100	29,36	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№143	Рагу из овощей	180	15,17	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		780	57,99	29,26	28,47	115,59	753,40	0,61	13,03	0,20	216,26	72,48	478,64	9,97
итого за день:		1450	109,54	55,89	55,75	181,32	1244,40	0,88	30,53	0,54	306,36	151,41	709,09	14,21
Всего завтрак и обеды: 1		7185,00	593,90	268,83	260,03	883,42	6314,77	4,76	229,49	4,45	1299,35	1056,65	2917,22	67,40

II неделя

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ														
№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	12,26	19,2	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	45,6	73,9	101,3	01,6
№15	Сыр Российский	15	8,75	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№376	Чай с сахаром	200/15	1,45	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		580	24,00	25,30	19,76	75,19	453,90	0,34	15,69	0,15	68,80	193,00	217,30	3,20
ОБЕД 6 ДЕНЬ														
№ 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,50	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2
№268	Биточки (говядина)	100	40,50	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
№302	Гречка отварная рассыпчатая	180	14,53	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	00,6
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		785	72,48	25,82	33,78	126,01	867,27	0,59	15,69	0,37	135,93	154,14	296,94	5,80
итого за день:		1365	96,49	51,12	53,54	201,20	1321,17	0,93	31,38	0,52	204,73	347,14	514,24	9,00
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ														
№210	Омлет натуральный с маслом	180	41,73	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	2,91	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		670	46,18	19,66	35,50	84,81	298,70	0,15	0,27	10,02	26,70	79,10	165,30	2,06
ОБЕД 7 ДЕНЬ														
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	7,36	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№ 234	Шницель рыбные (минтай)	100	25,46	12,25	7,57	7,64	102,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95
№ 312	Картофельное пюре	180	18,94	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	0,21
№388	Напиток из шиповника	200	6,14	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		780	60,47	27,95	28,99	94,24	687,90	0,76	67,69	0,30	143,90	132,84	237,66	4,68
итого за день:		1450	106,65	47,61	64,49	179,05	986,60	0,91	67,96	10,32	170,60	211,94	402,96	6,74
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ														
№ 181	Каша жидкая молочная из крупы овсяной	200/5	12,33	16,6	9,7	40,4	379,2	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3
№ 14	Масло сливочное	10	6,30	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
№376	Чай с сахаром	200/15	1,45	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
		580	21,62	16,68	16,95	40,53	445,20	0,10	1,96	0,30	42,20	64,80	116,30	2,36
ОБЕД 8 ДЕНЬ														
№ 96	Рассольник Ленинградский с крупой рисовой со сметаной	250/5	11,34	3,82	5,37	18,30	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75
№1011/331 сб. 2011,2005 г.	Тефтели рубленые из грудки птицы с соусом томатным	100/50	32,74	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7
№203	Макаронные отварные с маслом	180	7,12	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		835	58,15	29,98	39,12	135,19	844,10	0,65	27,73	1,46	155,96	114,91	255,44	11,95
итого за день:		1415	79,77	46,66	56,07	175,72	1289,30	0,75	29,69	1,76	198,16	179,71	371,74	14,31

ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ														
№ 222	Пудинг твороженный с изюмом и с повидлом фруктовым	180/40	69,79	16,6	9,7	40,4	395,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3
№376	Чай с сахаром	200/15	1,45	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
		650	72,78	19,20	10,06	68,80	523,50	0,22	5,96	0,10	56,90	82,70	157,30	3,74
ОБЕД 9 ДЕНЬ														
№ 112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,51	6,27	3,71	9,78	102,3	0,2	22,6	0,017	58,9	67,38	114,2	1,84
№270	Птица тшениная в соусе с овощами (грудка)	100/180	56,51	10,11	13,20	9,50	412,00	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
№358	Кисель из сока фруктового	200	5,90	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		790	71,49	20,23	17,57	47,66	714,80	0,51	34,70	0,03	93,90	120,98	221,50	5,04
итого за день:		1440	144,28	39,43	27,63	116,46	1238,30	0,73	40,66	0,13	150,80	203,68	378,80	8,78
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ														
№ 75	Икра кабачковая конс.	60	7,31	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№ 204	Макаронны с сыром	180/40	31,60	22,5	27,5	44,5	376	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,91	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		630	43,37	24,23	27,88	69,90	490,20	0,30	12,93	0,30	69,30	21,50	171,00	2,26
ОБЕД 10 ДЕНЬ														
№ 99	Суп с овощами со сметаной	250/5	10,10	6,42	5,61	36,27	278,9	0,3	11,2	0,560	72,7	59,01	72,3	2,52
№ 291	Плов из птицы	100/180	52,20	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	189,33	2,4
№ 377	Компот из яблок свежих	200	5,54	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		845	70,42	28,13	29,87	95,35	714,45	0,62	18,20	0,86	145,60	114,71	316,53	8,42
итого за день:		1475	113,79	52,36	57,75	165,25	1204,65	0,92	31,13	1,16	214,90	136,21	487,53	10,68
Всего завтрак и обеды: 2 недели:		7145,00	540,97	237,18	259,48	837,68	6040,02	4,23	200,82	13,88	939,19	1078,68	2155,27	49,51
Всего за 10 дней:		14330	1134,87	506,01	519,51	1721,10	12354,79	9,00	430,31	18,33	2238,54	2135,33	5072,49	116,91
Средняя за 10 дней:		1433,0	113,49	50,60	51,95	172,11	1235,48	0,90	43,03	1,83	223,85	213,53	507,25	11,69

*При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб, кондитерские изделия продукты обогащенные витаминами и микроэлементами.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2010 г., 2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста.
 . Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.

Технолог Бурамбаева А.В.

завтрак

обеда

461,41

673,46 679,4 5,94

46,14

67,35 67,94 0,59

Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Mg	Fe
77	79	335	2350	1,2	60	700	0	250	1100
25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%
19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	175	0	62,5	275
ЗАВТРАК									
251,24	259,63	824,27	5574,80	3,36	134,66	13,39	953,15	2352,74	48,16
25,124	25,963	82,427	557,48	0,33576	13,466	1,3392	95,315	235,274	4,816

ОБЕД

Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Mg	Fe		
77	79	335	2350	1,2	60	700	0	250	1100		
35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%		
45,4	44,3	104	1,489	0,8	58,3	500	0	140	318		
284,75	299,00	1032,02	7624,09	6,28	323,38	6,40	2975,19	80,70	80,70		
28,475	29,9	103,202	762,409	0,6284	32,338	0,6402	297,519	8,07	8,07		
64,65	64,05	187,75	2076,6	1,1	73,3	675	0	202,5	593		
506,01	519,51	1721,10	12354,79	9,00	430,31	18,33	5072,49		116,91		
50,601	51,951	172,11	1235,479	0,89956	43,031	1,8334	0	507,249	0		
										11,691	11,691

СанПиН 2.3/2.4.3590920

показатели	От 7 до 12 лет	12 лет и старше
завтрак	500	550
обед	700	800
итого:	1200	1350

Примерная сводная пищевых веществ

общая	Выход блюд	Пищевые в-ва, г				Энерг. Ценность, к кал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	К		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого 1 день	1360	46,71	43,89	196,29	1287,82	0,80	36,68	1,56	233,81	252,48	493,84	14,38		
Итого 2 день	1400	53,06	46,60	169,34	1228,50	1,17	47,88	0,50	310,28	219,35	643,04	13,64		
Итого 3 день	1 400	54,95	55,43	164,55	1353,00	0,98	38,30	0,72	210,30	255,01	539,00	14,32		
Итого 4 день	1 575	58,22	58,36	171,92	1201,05	0,94	76,10	1,14	238,60	178,40	532,25	10,85		
Итого 5 день	1 450	55,89	55,75	181,32	1244,40	0,88	30,53	0,54	306,36	151,41	709,09	14,21		
Итого 6 день	1 365	51,12	53,54	201,20	1321,17	0,93	31,38	0,52	204,73	347,14	514,24	9,00		
Итого 7 день	1 450	47,61	64,49	179,05	986,60	0,91	67,96	10,32	170,60	211,94	402,96	6,74		
Итого 8 день	1 415	46,66	56,07	175,72	1289,30	0,75	29,69	1,76	198,16	179,71	371,74	14,31		
Итого 9 день	1440	39,43	27,63	116,46	1238,30	0,73	40,66	0,13	150,80	203,68	378,80	8,78		
Итого 10 день	1475	52,36	57,75	165,25	1204,65	0,92	31,13	1,16	214,90	136,21	487,53	10,68		
потребление за 10 дней	14330	506,01	519,51	1721,1	12354,79	9,00	430,31	18,334	2238,5	2135,33	5072,49	116,9		
средняя за 1 день:	1433	50,6	52,0	172,1	1235,5	0,9	43,0	1,8	223,9	213,5	507,2	11,7		