

Утверждаю:

Директор МБОУ-ЛИЦЕЯ



Чернова Т.А.

Перспективное десятидневное меню

МБОУ-ЛИЦЕЯ

Для детей с ОВЗ

Осенне-зимнего сезона

На 2026-2027 учебный год

С 7 до 10 и старше

День 1

Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Na, мг
53-193	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	3
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8	0.18	0.22	36.35	0.08	0.77
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0.183
Итого за Завтрак		500	10.9	24.2	41.2	425.6	0.23	0.27	126.65	0.34	0.81
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782	0.28	0.32	180	2	14
Соотношение БЖУ		1	2.22	3.78							
Удельный вес БЖУ в %		14.2%	31.8%	54%							
Процент от суток		36.8%	38.3%	64%	31.7%	43.8%					
Обед											

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
							В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Na, мг
54-3з	Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7	0.03	0.02	66.5	0	12.5
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4	0.18	0.07	121.49	0	5.96
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61
ТК-51	куры отварные	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0.366
Итого за Обед		860	17.6	13.6	88.4	546.4	0.71	0.55	361.37	0.46	32.9
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5		0.42	0.48	270	3	21
Соотношение БЖУ		1	0.77	5.02							
Удельный вес БЖУ в %		14.6%	11.4%	74%							
Процент от суток		63.2%	61.7%	36%	68.3%	56.2%					
Итого за день		1360	28.5	37.8	129.6	972	0.94	0.82	488.02	0.8	33.71
Рекомендуемая величина за день		90	92	383	2720		1.4	1.6	900	10	70

День 2
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход				Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					
		Белки	Белки	Жиры	Жиры				В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0			35.8	0	0.03	26	0.1	0.07	81
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3			132.2	0	0.02	90	0.26	0	3
26	Каша пшённная молочная	250	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5			100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10			51.2	0.05	0.02	0	0	0	183
Итого за Завтрак		510	9.2	21.4	22.8			319.6	0.09	0.23	133.25	0.36	0.75	316.95
Рекомендуемая величина		18	18	18.4	76.6			544-782						
Соотношение БЖУ		1	2.33	2.48										
Удельный вес БЖУ в %		17.2%	40.1%	42.8%				36%						
Процент от суток		39.8%	22.3%	43.5%	32.1%									

Обед		Витамины												
Номер техкарты	Название блюда	Выход			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					
									В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5		0.02	0.02	6	0	6	4.8	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3		0.03	0.04	131.18	0	13.46	123.15	
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9		0.14	0.19	27.26	0.08	9.54	290.85	
ДП-18н	Чай с молоком без сахара	200	1.5	1.1	2.2	24.8		0.01	0.06	6.75	0	0.28	19.31	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5		0.11	0.05	0	0	0	366	
Итого за Обед		770	31.9	27.7	48	569		0.4	0.59	304.44	0.44	30.03	1121.06	
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9		816-1199.5								
Соотношение БЖУ		1	0.87	1.5										
Удельный вес БЖУ в %		29.5%	25.8%	44.7%										
Процент от суток		60.2%	77.7%	56.5%	67.9%	64%		0.49	0.82	437.69	0.8	30.78	1438.0	
Итого за день		1280	41.1	49.1	70.8	888.6								
Рекомендуемая величина за день		90	92	383		2720								

ДЕНЬ 3
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг рет.экв	С, мг	Na, мг
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2	0.09	0.17	33.95	0.08	0.66	419.69
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183
Итого за Завтрак		500	16.7	16.6	51.2	420.1	0.18	0.38	99.24	0.27	1.32	803.24
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782						
Соотношение БЖУ			1	0.99	3.07							
Удельный вес БЖУ в %			19.8%	19.5%	60.7%							
Процент от суток		36%	39.5%	37.5%	47.8%	42.3%						
Обед												

Номер техкарты	Название блюда	Эн. ценность			Витамины						
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг рет.экв	С, мг	Na, мг
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9	0.03	202.53	0	38.52	142.11
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5	0.11	121.89	0	8.61	116.26
53	Каша гречневая	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7	0.04	0.1	20.37	0.06	1.13
ТК-68	Компот из свежих яблок	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	366
Итого за Обед		890	25.7	27.5	55.8	573.6	0.47	0.64	444.03	0.33	49.58
Рекомендуемая величина		27	27	27.6	114.9	816-1199.5					
Соотношение БЖУ		1	1.07	2.17							
Удельный вес БЖУ в %		23.5%	25.2%	51.3%							
Процент от суток		64%	60.5%	62.5%	52.2%	57.7%					
Итого за день		1390	42.4	44.1	107	993.7	0.65	1.02	543.27	0.6	50.9
Рекомендуемая величина за день		90	92	383	2720						

День 4

Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8	0.17	0.22	51.24	0.16	0.69	427.62
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183
Итого за Завтрак		500	17.1	30	71.1	621.6	0.26	0.42	158.49	0.42	1.37	663.57
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782						
Соотношение БЖУ			1	1.75	4.16							
Удельный вес БЖУ в %			14.4%	25.4%	60.2%							
Процент от суток		35.5%	43.4%	66.2%	54.5%	57.3%						

Обед

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг
TK-52	Салат из моркови с растительным маслом	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TK-87	Суп с рыбной консервой "Сайра"	250	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	115.87
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366
Итого за Обед		910	22.2	15.3	59.3	463.5	0.62	0.72	506.67	0.71	18.87	1362.41
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5							
Соотношение БЖУ		1	0.69	2.67								
Удельный вес БЖУ в %		22.9%	15.8%	61.3%								
Процент от суток		64.5%	56.6%	33.8%	45.5%	42.7%						
Итого за день		1410	39.3	45.3	130.4	1085.1	0.88	1.14	665.16	1.13	20.24	2025.98
Рекомендуемая величина за день		90	92	383	2720							

4

Д. Е. Н. 165
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины						
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7	0.08	0.43	68.16	0.21	0.38	241.73	212
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0	0.01	0.3	0	0.04	0.62	20.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333
Итого за Завтрак		550	42.2	15.1	50.8	507.6	0.17	0.48	74.46	0.21	12.42	456.55	640
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782								
Соотношение БЖУ		1	0.36	1.2									
Удельный вес БЖУ в %		39.1%	14%	46.9%									
Процент от суток		40.7%	60.6%	34.9%	35.9%	41.2%							

Обед

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины						
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	0.08	0.06	129.92	0	6.93	245.99	41
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	83
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7	0.04	0.1	1.66	0	0.43	189.71	22
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	14
Итого за Обед		800	27.5	28.2	90.5	725.9	0.56	0.83	252.77	0.33	33.41	1474.01	22
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5								
Соотношение БЖУ		1	1.03	3.29									
Удельный вес БЖУ в %		18.8%	19.3%	61.9%									
Процент от суток		59.3%	39.4%	65.1%	64.1%	58.8%							
Итого за день		1350	69.7	43.3	141.3	1233.5	0.73	1.31	327.23	0.54	45.83	1930.56	29
Рекомендуемая величина за день		90	92	383	2720								

ДЕНЬ 6
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3
26	Каша пшѐнная молочная	250	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183
Итого за Завтрак		500	6.9	18.4	22.8	283.8	0.09	0.2	107.25	0.26	0.68	235.95
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782		0.28	0.32	180	2	14	
Соотношение БЖУ		1	2.67	3.3								
Удельный вес БЖУ в %		14.2%	38.3%	47.5%								
Процент от суток		37.9%	12.9%	56.2%	22.1%	30.9%						
Обед												

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины						
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K,
TK-30	Икра кабачковая	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7	0.17	0.06	151.26	0	5.01	119.7	423.
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3	0.11	0.1	183.75	0	2.95	363.58	479.
TK-68	Компот из свежих яблок	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147
Итого за Обед		820	46.2	14.3	80.2	634.5	0.48	0.41	442.26	0.26	8.64	1085.23	1349
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5		0.42	0.48	270	3	21		360
Соотношение БЖУ		1	0.31	1.74									
Удельный вес БЖУ в %		32.8%	10.2%	57%									
Процент от суток		62.1%	87.1%	43.8%	77.9%	69.1%							
Итого за день		1320	53.1	32.7	103	918.3	0.57	0.61	549.51	0.52	9.32	1321.18	1648
Рекомендуемая величина за день		90	92	383	2720		1.4	1.6	900	10	70		1200

ДЕНЬ 7

Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Витамины			Эн. ценность	Витамины			Эн. ценность
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	0.01	0.06	52	0.19
TK-20	Каша молочная "Дружба"	250	0	0	0	0	0	0	0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	0.03	0.13	13.29	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	0.05	0.02	0	0
Итого за Завтрак		500	10.5	9.2	21.2	0.09	0.21	65.29	0.19
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782				
Соотношение БЖУ		1	0.88	2.02					
Удельный вес БЖУ в %		25.7%	22.3%	52%					
Процент от суток		36.8%	49.1%	33.6%	38.1%				37.9%
Обед									

Номер техкарты	Название блюда	Витамины			Эн. ценность	Витамины			Эн. ценность
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	
54-113	Салат из моркови и <i>яблоко раст.</i>	100	0.9	10.2	7.1	0.05	0.05	1221.5	0
53	Каша гречневая	200	0	0	0	0	0	0	0
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	0.03	0.04	131.18	0
TK-568	Мясо отварное	50	0	0	0	0	0	0	0
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	0	0.01	0.3	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	0.11	0.05	0	0
Итого за Обед		860	10.9	17.9	34.3	0.28	0.36	1418.27	0.19
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5				
Соотношение БЖУ		1	1.64	3.15					
Удельный вес БЖУ в %		17.2%	28.4%	54.4%					
Процент от суток		63.2%	50.9%	66.4%	61.9%				62.1%
Итого за День		1360	21.4	27.1	55.5	0.37	0.57	1483.56	0.38
Рекомендуемая величина за день		90	92	383	2720				20.87 1406.51

ДЕНЬ 8

Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины						
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8	0	0.03	26	0.1	0.07	81	8
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341	0.26	0.22	50.25	0.16	0.65	433.32	3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	7
Итого за Завтрак		500	19.8	28.3	65.5	594.5	0.35	0.44	138.5	0.39	1.4	748.77	6
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782							
Соотношение БЖУ			1	1.43	3.31								
Удельный вес БЖУ в %			17.4%	24.8%	57.7%								
Процент от суток		35.7%	41.1%	53.3%	47%	48.5%							
Обед													

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1	0.01	0.03	1.14	0	3.8	131.28
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1	0.08	0.05	121.44	0	6.61	115.31
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4	0.06	0.09	166.26	0.12	42.5	221.9
54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12.3	10.7	7.5	175.5	0.05	0.09	7.29	0.04	1.19	156.14
ТК-67	Компот и сухофруктов	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366
Итого за Обед		900	28.4	24.6	74	631.6	0.66	0.75	434.63	0.55	55.5	1739.4
Рекомендуемая величина		27	27	27.6	114.9	816-1199.5						
Соотношение БЖУ		1	0.87	2.61								
Удельный вес БЖУ в %		22.3%	19.4%	58.3%								
Процент от суток		64.3%	58.9%	46.7%	53%	51.5%						
Итого за день		1400	48.2	52.9	139.5	1226.1	1.01	1.19	573.13	0.94	56.9	2488.17
Рекомендуемая величина за день		90	92	383	2720							

Завтрак

[illegible]

Номер техкарты		Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины						
								В1, мг	В2, мг	А, мкг	рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг
54-11з		Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	0	6.05	149.64
ТК-87		Суп с рыбной консервой "Сайра"	250	0	0	0	0	0	0	0			0	0
54-11г		Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	0.12	13.61	215.71
54-11р		Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	0.09	0.1	316.07	0.17	0.17	2.73	115.87
54-3гн		Чай с лимоном	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	0	1.16	1.26
Пром.		Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	0	366
Итого за Обед			910	23.1	25.5	66.4	587.3	0.67	0.78	1686.21	0.64	0.64	24.9	1659.65
Рекомендуемая величина				27	27.6	114.9	816-1199.5							
Соотношение БЖУ			1	1.1	2.87									
Удельный вес БЖУ в %			20.1%	22.1%	57.8%									
Процент от суток			64.5%	52.8%	55.2%	48.9%	51.8%	0.93	1.21	1802.74	0.99	0.99	26.25	2470.82
Итого за день			1410	43.8	46.3	135.9	1134							
Рекомендуемая величина за день			90	92	383	2720								

День 10
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход			Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
		Выход	Белки	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В12, мг	А, мкг рет.экв	С, мг	Na, мг	К	Ca, мг	Ph, мг
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1						
26	Каша пшённая молочная	200	0	0	0	0						
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4						
Пром.	Мандарин	60	0.5	0.1	4.5	21						
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2						
Итого за Завтрак		500	2.8	7.8	14.7	139.7						
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782						
Соотношение БЖУ			1	2.79	5.25							
Удельный вес БЖУ в %			10.8%	30.8%	58.3%							
Процент от суток		39.4%	8.2%	22.5%	20.9%	19.3%						
Обед												

Номер техкарты	Название блюда	Выход			Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				
		Выход	Белки	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В12, мг	А, мкг рет.экв	С, мг	Na, мг	К	Ca, мг	Ph, мг
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5						
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9						
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9						
TK-68	Компот из свежих яблок	200	0	0	0	0						
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5						
Итого за Обед		770	30.5	26.8	55.7	585.8						
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5						
Соотношение БЖУ			1	0.88	1.83							
Удельный вес БЖУ в %			26.9%	23.7%	49.4%							
Процент от суток		60.6%	91.8%	77.5%	79.1%	80.7%						
Итого за день		1270	33.3	34.6	70.4	725.5						
Рекомендуемая величина за день			90	92	383	2720						