

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н.А.Мажитова
Мунасипова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»
Урманшина Г.Ш.

ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на весенний период

для детей, обучающихся в МОБУ КБГИ имени Н.А Мажитова

с круглосуточным пребыванием

возрастная категория 12 лет и старше

2021-2022 учебный год

1. 1994.

Полное наименование блока	Масса погреш.	Плотность вещества		Загрузка вещи масса, кг/м³	Влагомеры			Исходные данные						Наличие вещи			
		Влаго-1	Влаго-2		С. мер	ВЛ. мер	А. мер	Д. мер	С. мер	С. мер	В. мер	В. мер	В. мер	В. мер			
3	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
150	3,2	0,0	0,0	32,3	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
200	0,1	5,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
30	2,2	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
385	5,5	8,0	41,2	255,7	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за группу вода																	
150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
60	4,9	1,6	23,1	180,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
278	4,8	1,9	89,8	364,6	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за группу вода																	
200	1,5	4,5	10,0	89,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
60	94,5	14,2	2,4	152,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
120	7,5	0,0	44,2	234,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
200	0,8	0,0	8,7	38,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
70	5,2	0,4	34,1	102,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
685	28,4	22,3	181,5	719,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за группу вода																	
150	19,4	10,2	37,1	303,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
200	0,1	0,0	8,5	32,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
70	5,2	0,4	34,1	102,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
428	28,4	16,6	88,1	603,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за группу вода																	
200	0,1	0,0	8,5	32,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
30	2,2	0,0	14,6	68,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
220	2,3	3,3	22,5	104,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за группу вода																	
616	51,8	296,3	1 841,2	8 541,2	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за блок																	

2 день

[illegible]

3 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевая ценность		С, мг	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Калории, кДж	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	В6, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	У, мг	К, мг	Л, мг	В, мг	Р, мг		
Завтрак																	
Масло сливочное	3	0,2	4,1	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Риса вареная с сахаром	150	4,2	2,3	25,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	283	6,5	6,5	48,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Второй завтрак																	
Вареное яйцо	150	0,0	2,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Суп овощной	200	5,2	2,3	36,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	210	5,2	2,3	53,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																	
Суп картофельный с рисом и овощами	200	5,2	2,3	29,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Пюре картофельное	150	1,1	2,3	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	430	6,4	4,5	54,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ужин																	
Риса вареная с маслом	150	4,2	2,3	25,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	280	6,5	2,5	48,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ужин 2																	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	230	2,3	0,2	23,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:	430	6,4	4,5	54,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

3

4 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порция	Пищевая ценность		Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жиры, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	У, мг	К, мг	Л, мг	В, мг			Г, мг
Завтрак																	
Масло сливочное	5	0,2	4,1	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Риса вареная	150	5,3	2,3	24,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	385	7,8	6,6	48,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Второй завтрак																	
Вареное яйцо	200	5,1	0,1	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Суп овощной	150	0,7	0,2	26,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	350	5,8	0,3	37,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																	
Суп картофельный с рисом и грибами	200	5,4	4,1	25,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Пюре картофельное	150	1,1	2,3	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	430	8,8	6,6	48,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ужин																	
Суп овощной с рисом	200	5,4	4,1	25,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Пюре картофельное	150	1,1	2,3	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	430	8,8	6,6	48,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ужин 2																	
Суп овощной	200	5,4	4,1	25,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Пюре картофельное	150	1,1	2,3	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	430	8,8	6,6	48,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:																	

4

7 день

[illegible]

1 den.

Питомы птиц, домашних животных																
Масса порции	Питательная ценность		Углеводы, г	Витаминный состав				Минеральный состав							На расход туры	Сборный расчет
	Белки, г	Жиры, г		С, мг	Н, мг	В, мг	Р, мг	К, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Са, мг	Р, мг			
Завтрак																
180	0,2	4,1	2,0	37,4	2,00	0,01	0,04	0,00	2,44	0,95	0,00	0,75	2,00	3,48	3,18	2011
150	4,7	4,4	89,8	193,3	3,18	0,05	0,10	0,10	48,84	94,17	28,00	0,00	142,78	4,82	3,00	2011
200	0,1	3,0	6,8	28,7	0,00	0,00	0,00	0,00	4,61	3,00	3,28	0,20	0,00	0,00	300	2518
30	3,2	0,2	14,0	68,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	23,68	8,41	0,64	38,70	0,00	0,00	
280	7,8	8,7	48,4	399,7	0,20	0,10	0,00	0,10	63,20	120,27	41,10	1,77	170,83	4,82	0,00	
Обед																
180	0,2	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
70	0,0	4,8	38,7	219,3	0,04	0,04	0,00	0,00	17,80	46,49	8,28	0,54	71,20	1,50	0,00	
283	0,0	4,8	38,7	219,3	0,04	0,04	0,00	0,00	17,80	46,49	8,28	0,54	71,20	1,50	0,00	
Ужин																
200	0,2	4,5	10,9	90,5	7,00	0,70	0,00	0,00	38,91	26,71	20,77	1,60	342,48	9,17	0,00	2021
80	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
150	16,3	4,3	32,2	246,1	0,00	0,00	0,00	0,00	64,30	145,82	58,16	4,51	923,27	2,84	0,00	2021
25	0,2	1,0	1,0	16,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
200	0,1	0,0	78,8	78,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
70	0,0	0,0	34,1	185,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016
100	22,1	0,8	90,1	585,8	0,00	0,17	0,00	0,00	128,00	242,36	104,10	6,90	994,44	5,04	0,00	0,00
Итого за день:																
180	0,2	16,8	82,9	422,9	1,00	0,00	0,10	0,00	30,11	174,26	46,71	1,80	321,58	4,87	0,00	2011
200	0,1	0,0	8,0	25,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
70	0,0	0,0	34,1	180,8	0,00	0,00	0,00	0,00	14,99	37,50	70,19	2,20	30,78	0,00	0,00	2018
420	16,0	17,2	38,4	618,6	1,00	0,17	0,00	0,00	44,24	233,16	70,83	3,88	322,94	4,87	0,00	
Итого за день:																
200	0,1	0,0	8,0	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2010
30	2,2	0,0	14,0	68,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2010
228	0,1	0,0	22,4	104,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2010
26,0	41,8	388,8	1,038,4	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	270,25	668,42	246,00	13,10	448,00	9,23	0,00	0,00

[illegible]

10 день

Препарат полив. комплексированная биодоб.																	
Масса порции		Пищевая ценность		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					No резан	
Балов.	Жир.	Углеб.	Белок.	Жир.	Углеб.	Белок.	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	С, мг
Завтрак																	
150	4.7	3.5	20.0	150	4.7	3.5	37.4	0.03	0.00	0.01	0.34	0.03	0.03	0.03	0.21	0.33	0.00
300	9.4	7.0	40.0	300	9.4	7.0	74.8	0.06	0.00	0.02	0.68	0.06	0.06	0.06	0.42	0.66	0.00
450	14.1	10.5	60.0	450	14.1	10.5	112.2	0.09	0.00	0.03	1.02	0.09	0.09	0.09	0.63	0.99	0.00
600	18.8	14.0	80.0	600	18.8	14.0	149.6	0.12	0.00	0.04	1.36	0.12	0.12	0.12	0.84	1.32	0.00
750	23.5	17.5	100.0	750	23.5	17.5	224.4	0.15	0.00	0.05	1.70	0.15	0.15	0.15	1.07	1.65	0.00
900	28.2	21.0	120.0	900	28.2	21.0	299.2	0.18	0.00	0.06	2.04	0.18	0.18	0.18	1.40	1.98	0.00
1050	32.9	24.5	140.0	1050	32.9	24.5	374.0	0.21	0.00	0.07	2.38	0.21	0.21	0.21	1.73	2.31	0.00
1200	37.6	28.0	160.0	1200	37.6	28.0	448.8	0.24	0.00	0.08	2.72	0.24	0.24	0.24	2.06	2.64	0.00
1350	42.3	31.5	180.0	1350	42.3	31.5	523.6	0.27	0.00	0.09	3.06	0.27	0.27	0.27	2.39	2.97	0.00
1500	47.0	35.0	200.0	1500	47.0	35.0	598.4	0.30	0.00	0.10	3.40	0.30	0.30	0.30	2.72	3.30	0.00
1650	51.7	38.5	220.0	1650	51.7	38.5	673.2	0.33	0.00	0.11	3.74	0.33	0.33	0.33	3.05	3.63	0.00
1800	56.4	42.0	240.0	1800	56.4	42.0	748.0	0.36	0.00	0.12	4.08	0.36	0.36	0.36	3.38	3.96	0.00
1950	61.1	45.5	260.0	1950	61.1	45.5	822.8	0.39	0.00	0.13	4.42	0.39	0.39	0.39	3.71	4.29	0.00
2100	65.8	49.0	280.0	2100	65.8	49.0	897.6	0.42	0.00	0.14	4.76	0.42	0.42	0.42	4.04	4.62	0.00
2250	70.5	52.5	300.0	2250	70.5	52.5	972.4	0.45	0.00	0.15	5.10	0.45	0.45	0.45	4.37	4.95	0.00
2400	75.2	56.0	320.0	2400	75.2	56.0	1047.2	0.48	0.00	0.16	5.44	0.48	0.48	0.48	4.70	5.28	0.00
2550	79.9	59.5	340.0	2550	79.9	59.5	1122.0	0.51	0.00	0.17	5.78	0.51	0.51	0.51	5.03	5.61	0.00
2700	84.6	63.0	360.0	2700	84.6	63.0	1196.8	0.54	0.00	0.18	6.12	0.54	0.54	0.54	5.36	5.94	0.00
2850	89.3	66.5	380.0	2850	89.3	66.5	1271.6	0.57	0.00	0.19	6.46	0.57	0.57	0.57	5.69	6.27	0.00
3000	94.0	70.0	400.0	3000	94.0	70.0	1346.4	0.60	0.00	0.20	6.80	0.60	0.60	0.60	6.02	6.60	0.00
Обед																	
150	5.8	4.1	25.2	150	5.8	4.1	161.8	0.41	0.16	0.07	0.19	0.03	0.13	0.45	1.82	278.88	3.27
300	10.2	14.3	50.4	300	10.2	14.3	323.6	0.82	0.32	0.12	0.38	0.06	0.26	0.90	3.64	557.76	6.54
450	15.3	21.4	75.6	450	15.3	21.4	485.4	1.23	0.48	0.18	0.57	0.09	0.39	1.35	5.46	836.64	9.81
600	20.6	28.5	100.8	600	20.6	28.5	647.2	1.64	0.64	0.24	0.76	0.12	0.52	1.80	7.28	1115.52	13.08
750	25.9	35.6	126.0	750	25.9	35.6	809.0	2.05	0.80	0.36	0.95	0.15	0.68	2.25	9.10	1394.40	16.45
900	31.2	42.7	151.2	900	31.2	42.7	970.8	2.46	1.00	0.48	1.14	0.18	0.84	2.70	10.92	1673.28	19.82
1050	36.5	49.8	176.4	1050	36.5	49.8	1132.6	2.87	1.20	0.60	1.33	0.21	1.05	3.15	12.74	1952.16	23.19
1200	41.8	56.9	201.6	1200	41.8	56.9	1294.4	3.28	1.40	0.72	1.52	0.24	1.26	3.60	14.56	2231.04	26.56
1350	47.1	64.0	226.8	1350	47.1	64.0	1456.2	3.69	1.60	0.84	1.71	0.27	1.47	4.05	16.38	2510.00	29.93
1500	52.4	71.1	252.0	1500	52.4	71.1	1618.0	4.10	1.80	0.96	1.90	0.30	1.68	4.50	18.20	2788.80	33.30
1650	57.7	78.2	277.2	1650	57.7	78.2	1779.8	4.51	2.00	1.08	2.09	0.33	1.89	4.95	20.02	3067.68	36.67
1800	63.0	85.3	302.4	1800	63.0	85.3	1941.6	4.92	2.20	1.20	2.28	0.36	2.10	5.40	21.84	3346.56	40.04
1950	68.3	92.4	327.6	1950	68.3	92.4	2103.4	5.33	2.40	1.32	2.47	0.39	2.31	5.85	23.66	3625.44	43.41
2100	73.6	99.5	352.8	2100	73.6	99.5	2265.2	5.74	2.60	1.44	2.66	0.42	2.52	6.30	25.48	3904.32	46.78
2250	78.9	106.6	378.0	2250	78.9	106.6	2427.0	6.15	2.80	1.56	2.85	0.45	2.73	6.75	27.30	4183.20	50.15
2400	84.2	113.7	403.2	2400	84.2	113.7	2588.8	6.56	3.00	1.68	3.04	0.48	2.94	7.20	29.12	4462.08	53.52
2550	89.5	120.8	428.4	2550	89.5	120.8	2750.6	6.97	3.20	1.80	3.23	0.51	3.15	7.65	30.94	4740.96	56.89
2700	94.8	127.9	453.6	2700	94.8	127.9	2912.4	7.38	3.40	1.92	3.42	0.54	3.36	8.10	32.76	5019.84	60.26
2850	100.1	135.0	478.8	2850	100.1	135.0	3074.2	7.79	3.60	2.04	3.61	0.57	3.57	8.55	34.58	5298.72	63.63
3000	105.4	142.1	504.0	3000	105.4	142.1	3236.0	8.20	3.80	2.16	3.80	0.60	3.78	9.00	36.40	5577.60	67.00
Ужин																	
150	4.8	3.3	34.8	150	4.8	3.3	167.6	0.30	0.10	0.03	0.01	0.03	0.03	0.03	0.87	83.47	1.52
300	9.6	6.6	69.6	300	9.6	6.6	335.2	0.60	0.20	0.06	0.02	0.06	0.06	0.06	1.74	166.94	3.04
450	14.4	9.9	104.4	450	14.4	9.9	502.8	0.90	0.30	0.09	0.03	0.09	0.09	0.09	2.61	250.41	4.56
600	19.2	13.2	139.2	600	19.2	13.2	670.4	1.20	0.40	0.12	0.04	0.12	0.12	0.12	3.48	333.88	6.08
750	24.0	16.5	174.0	750	24.0	16.5	838.0	1.50	0.50	0.15	0.05	0.15	0.15	0.15	4.35	417.35	7.60
900	28.8	19.8	208.8	900	28.8	19.8	1005.6	1.80	0.60	0.18	0.06	0.18	0.18	0.18	5.22	500.82	9.12
1050	33.6	23.1	243.6	1050	33.6	23.1	1173.2	2.10	0.70	0.21	0.07	0.21	0.21	0.21	6.09	584.29	10.64
1200	38.4	26.4	278.4	1200	38.4	26.4	1340.8	2.40	0.80	0.24	0.08	0.24	0.24	0.24	6.96	667.76	12.16
1350	43.2	29.7	313.2	1350	43.2	29.7	1508.4	2.70	0.90	0.27	0.09	0.27	0.27	0.27	7.83	751.23	13.68
1500	48.0	33.0	348.0	1500	48.0	33.0	1676.0	3.00	1.00	0.30	0.10	0.30	0.30	0.30	8.70	834.70	15.20
1650	52.8	36.3	382.8	1650	52.8	36.3	1843.6	3.30	1.10	0.33	0.11	0.33	0.33	0.33	9.57	918.17	16.72
1800	57.6	39.6	417.6	1800	57.6	39.6	2011.2	3.60	1.20	0.36	0.12	0.36	0.36	0.36	10.44	1001.64	18.24
1950	62.4	42.9	452.4	1950	62.4	42.9	2178.8	3.90	1.30	0.39	0.13	0.39	0.39	0.39	11.31	1085.11	19.76
2100	67.2	46.2	487.2	2100	67.2	46.2	2346.4	4.20	1.40	0.42	0.14	0.42	0.42	0.42	12.18	1168.58	21.28
2250	72.0	49.5	522.0	2250	72.0	49.5	2514.0	4.50	1.50	0.45	0.15	0.45	0.45	0.45	13.05	1252.05	22.80
2400	76.8	52.8	556.8	2400	76.8	52.8	2681.6	4.80	1.60	0.48	0.16	0.48	0.48	0.48	13.92	1335.52	24.32
2550	81.6	56.1	591.6	2550	81.6	56.1	2849.2	5.10	1.70	0.51	0.17	0.51	0.51	0.51	14.79	1418.99	25.84
2700	86.4	59.4	626.4	2700	86.4	59.4	3016.8	5.40	1.80	0.54	0.18	0.54	0.54	0.54	15.66	1502.46	27.36
2850	91.2	62.7	661.2	2850	91.2	62.7	3184.4	5.70	1.90	0.57	0.19	0.57	0.57	0.57	16.53	1585.93	28.88
3000	96.0	66.0	696.0	3000	96.0	66.0	3352.0	6.00	2.00	0.60	0.20	0.60	0.60	0.60	17.40	1669.40	30.40
Ночью на день.																	
150	4.8	3.3	34.8	150	4.8	3.3	167.6	0.30	0.10	0.03	0.01	0.03	0.03	0.03	0.87	83.47	1.52
300	9.6	6.6	69.6	300	9.6	6.6	335.2	0.60	0.20	0.06	0.02	0.06	0.06	0.06	1.74	166.94	3.04
450	14.4	9.9	104.4	450	14.4	9.9	502.8	0.90	0.30	0.09	0.03	0.09	0.09	0.09	2.61	250.41	4.56
600	19.2	13.2	139.2	600	19.2	13.2	670.4	1.20	0.40	0.12	0.04	0.12	0.12	0.12	3.48	333.88	6.08
750	24.0	16.5	174.0	750	24.0	16.5	838.0	1.50	0.50	0.15	0.05	0.15	0.15	0.15	4.35	417.35	7.60
900	28.8	19.8	208.8	900	28.8	19.8	1005.6	1.80	0.60	0.18	0.06	0.18	0.18	0.18	5.22	500.82	9.12
1050	33.6	23.1	243.6	1050	33.6	23.1	1173.2	2.10	0.70	0.21	0.07	0.21	0.21	0.21	6.09	584.29	10.64
1200	38.4	26.4	278.4	1200	38.4	26.4	1340.8	2.40	0.80	0.24	0.08	0.24	0.24	0.24	6.96	667.76	12.16
1350	43.2	29.7	313.2	1350	43.2	29.7	1508.4	2.70	0.90	0.27	0.09	0.27	0.27	0.27	7.83	751.23	13.68
1500	48.0	33.0	348.0	1500	48.0	33.0	1676.0	3.00	1.00	0.30	0.10	0.30	0.30	0.30	8.70	834.70	15.20
1650	52.8	36.3	382.8	1650	52.8	36.3	1843.6	3.30	1.10	0.33	0.11	0.33	0.33	0.33	9.57	918.	