Інформаційне забезпечення туристського походу засобами табличного процесора Excel виглядає так:

rozrachunky

Зміст папки: розрахунки на похід

energovytraty

Зміст файла: енергоємність добової норми продуктів на одну людину

🞽 kalorijnist

Зміст файла: загальна вага продуктів на похід для всієї групи

vartist

Зміст файла: вартість продуктів на похід

Практична робота за темою "Розробка інформаційної моделі туристського походу засобами технологій Excel"

Теоретична частина: "Енергетичні витрати у туристичному поході"

Основний обмін. Основний обмін – величина постійна. Вона складає 1 ккал. за 1 годину на 1 кг маси тіла. Всього за добу для чоловіків при масі 70 кг витрати складають 1700 ккал., для жінок при масі тіла 60 кг – 1450 ккал. Для дітей такі витати виші на 15%, чим для дорослих, або 1,15 ккал. за 1 годину на 1 кг маси тіла.

При підрахунку загального числа енерговитрат за добу витрати на основний обмін вираховуються окремо тільки на період сну. Наприклад 8 годин сну для чоловіків складають 1 ккал. Х 8 г Х 70 кг = 560 ккал.

Всі види робіт та відпочинку решти 16 годин на добу в основний обмін входять складовою.

Під дією вживання їжі розхід енергії підвищується, що пов'язано з посиленням окислювальних процесів. При цьому основний обмін збільшується на 10-15 % на добу. Найбільше підвищення основного обміну відбувається при прийомі білків – 30-40%, вуглеводи збільшують обмін на 4-7%, жири – на 4-14%. Це є специфічна динамічна дія їжі.

Основний обмін та специфічна динамічна дія їжі належить до нерегульованих (не залежних від волі людини) витрат енергії.

Різноманітні форми фізичної діяльності, їх інтенсивність та тривалість суттєво впливають на розхід енергії. Ці витрати в залежності від умов та волі людини можуть значно змінюватись. Так, при ходьбі в середньому темпі з рюкзаком масою 15 кг., енергії витрачається в 5 разів більше, ніж в стані спокою. В окремих випадках при виконанні тривалої та тяжкої роботи, яку виконують туристи в складних походах, добові витрати енергії доходять до 8000 ккал. Зміни інтенсивності обміну речовин та енергії відбувається не тільки при виконанні фізичної роботи, але й під впливом емоцій та мете реологічних факторів – температури, вологості повітря, сили вітру, тиску. Багато чисельні дослідження показують, що витрати енергії людини в стані спокою на великих висотах відповідають витратам людини, яка виконує інтенсивну роботу в умовах долини. Витрати енергії залежать від підготовленості організму до виконання відповідної роботи та тренованості.

Витрати енергії на відпочинок на маршруті та роботи на біваку. Відпочинок на маршруті при 7,5 годинному переході складає 2 години (6 малих привалів по 10 хвилин та 2 великих привали по 30 хвилин). За цей час організм витрачає біля 250 ккал.

Роботи з організації та зняттю біваку займе 1,5 години (250 ккал.).

Їжа на біваку (сніданок, вечеря) продовжується 1 годину (120 ккал.).

Роботи на біваку: заготівля дров, обладнання кухні, водопостачання, переодягання, сушка спорядження, ведення щоденника, аналіз поточного дня та планування на наступний день - 3,5 години (500ккал).

Ранковий та вечірній туалет – 0,5 години (60 ккал).

| | | Категор | ія скл | аднос | гі подс | рожі | | |
|-------------|------------|---------|--------|---------|---------|--------|-----|--|
| Вид туризму | Коефіцієнт | Низька | Cepe | Середня | | Висока | | |
| | | Ι | II | III | IV | V | V | |
| | | | | | | | ум. | |

Розрахунок енерговитрат в залежності від виду туризму

| Водний | 0,8-0,9 | 2480 | 2720 | 2960 | 3690 | 4050 | 4500 |
|------------|---------|------|------|------|------|------|------|
| Пішохідний | 1,0 | 3100 | 3400 | 3700 | 4100 | 4500 | 5000 |
| Лижний | 1,2 | 3720 | 3720 | 4440 | 4920 | 5400 | 6000 |
| Гірський | 1,3 | 4030 | 4030 | 4810 | 5300 | 5850 | 6500 |

При додаванні енергетичних витрат на основний обмін, специфічну динамічну дію та витрати на відпочинок на маршруті, виходить величина 2000 ккал. Це важлива величина, яка присутня у будь-якому туристичному поході, у спортивній подорожі будь-якої складності. Вона може несуттєво коливатись, але з певною вірогідністю її можна прийняти за постійну, до якої потім можна додавати головні витрати, пов'язані з безпосереднім пересуванням по маршруту. А ці витрати залежать від виду туризму, категорії та складності подорожі.

Енерговитрати в залежності від виду туризму, рельєфу місцевості, характеру пересування, стану шляху

| Характер руху | Витрати, ккал. |
|---|----------------|
| 1 година ходьби з вантажем 10 кг. зі швидкістю 4 км/год | до 200 |
| 1 година руху вверх по схилу крутизною 10 град. зі | до 250 |
| швидкістю 2 км/год | |
| 1 година руху вверх по схилу крутизною 10 град. зі | до 350 |
| швидкістю 4 км/год | |
| 1 година руху на лижах по цілині з вантажем 30 кг | до 500 |
| 1 година їзди на велосипеді зі швидкістю 8 км/год | до 200 |
| 1 кілометр ходьби по рівній дорозі | до 50 |
| 1 кілометр ходьби по рівній сніжній укачаній дорозі | до 60 |
| 1 кілометр ходьби по горизонтальній частині відкритого | до 70 |
| льодовика | |
| Підйом по схилу на 100 м. (по висоті) | до 100 |
| Підйом по сніжному схилу на 100 м. (по висоті) | до 170 |

Витрати енергії на пересування по маршруту. В залежності від виду туризму, способу пересування в поході, категорії складності маршруту, пори року, ваги спорядження розраховано енерговитрати, які подані наступними таблицями: "Розрахунок енерговитрат в залежності від виду туризму", "Енерговитрати в залежності від виду туризму, рельєфу місцевості характеру пересування, стану шляху", "Приблизний денний раціон харчування для учасника туристичного походу"

Приблизний денний раціон харчування для учасника

| | Кількість | , Γ | Енергетична | |
|--------------------------|-----------|----------|----------------|--|
| Продукти | В нат. | В сухому | характеристика | |
| | вигляді | вигляді | (ккал) | |
| Хлібобулочні вироби | 300 | 150 | 660 | |
| Печиво, сухарі білі | 50 | 50 | 200 | |
| Крупи, макаронні вироби | 120 | 120 | 400 | |
| Картопля | 200 | 50 | 180 | |
| Супові концентрати | 60 | 60 | 180 | |
| Цукор | 120 | 120 | 380 | |
| М'ясопродукти | 150 | 100 | 350 | |
| Молоко згущене, сухе | 70 | 50 | 120 | |
| Жири | 160 | 120 | 800 | |
| Овочі | 70 | 20 | 34 | |
| Спеції | 20 | 20 | 5 | |
| Чай, кава, кисіль, какао | 20 | 20 | 5 | |
| Сухофрукти | 150 | 150 | 70 | |
| Рибні консерви, риба | 180 | 70 | 216 | |
| Всього | 1670 | 1100 | 3700 | |

туристичного походу

Робота 1. Визначити калорійність та вартість продуктового набору на похід III категорії складності на засобами табличного процесора Excel із застосуванням технологій: побудови та форматування таблиць, імпорту у книгу таблиць із додатка Access, сортування даних, побудови формул обчислення, використання редактора формул, використання функцій.

Порядок виконання:

1. Завантажити додаток Excel.

2. Підготувати розрахунок "Визначення калорійності та вартості продуктів на піший похід III категорії складності". Створити шапку розрахунку, використовуючи кнопку "Об'єднати та розмістити по центру" на панелі "Форматування" (для B, C, D, E, F, G, H – 2, 3).

3. Використати команду головного меню "Формат→Клітини" та закладку "Вирівнювання" (для B, C, D, E, F, G, H – 2, 3).

4. Пронумерувати стовпчики, використавши попередні команди (для B, C, D, E, F, G, H – 4).

5. Імпортувати з СУБД Access назву продуктів (для В 5-18).

6. Імпортувати з СУБД Access добову норму продуктів на людину в грамах (для С 5-18).

7. Імпортувати з СУБД Access енергетичну цінність продуктів в кілокалоріях на 100 грам продукту (для D 5-18).

8. Імпортувати з СУБД Access ціну продуктів у гривнях (для G 5-18).

9. Занести у клітину С21 тривалість походу у днях.

10.Занести у клітину С22 кількість учасників походу.

11. Розрахувати енергоємність добової норми продуктів на одну людину:

12.Стати курсором у клітину Е5, після чого занести у віконечко формулу розрахунку (C5*D5/100), натиснути кнопку "Enter", або клацати мишкою.

13. Ставати курсором у кожну з наступних клітин С6-18 і клацати мишкою.

14. Розрахувати загальну вагу продуктів для цілої групи:

15.Стати курсором у F5, занести формулу у віконечко формул, враховуючи показники клітин C21, 22 (C5*\$C\$21*\$C22/1000), натиснути кнопку "Enter", або клацнути мишкою.

16.Ставати курсором у кожну з наступних клітин F6-18 і клацати мишкою.

| Image: construct and a segment in polyxmin in a nituri noxio III калесой столадност и порана писата кало воборат породукти и породуки и породукти и породукти и породукти и породукти и п |) 🗇 🖪 🖤 👗 🖻 🛍 🗠 - 🍓 | ⊾Σ <i>f</i> ≈ <u>â</u> ↓ 📶 | 🕽 🙄 Times No | ew Roma | | - 84 - 84 | 4;8 🗊 🖽 - |
|---|---|---|--|---|--|---|---|
| Image: Image: Image: State in the state of th | | | | | | | |
| Burnauensun na sagana ma animuta noxiò III same-opii exvaduocn | | С | D | | F | | Н |
| Добова Енеросонот изарма Билеросонот к/сти вобова Билеросонот изальна вола продукти и продукти и продукти и продукти и продукти и (с) Билеросонот изальна вола продукти и продукти и (с) Билеросонот изальна вола продукти и (с) Билеросонот изальна (сило) Билеросонот изальна изальна вола продукти и (с) Билеросонот изальна (сило) Билеросонот изал | Визначення калорійнос | сті та варг | пості прод | уктів на пішиї | й похід III ката | егорії с | складност |
| народуклиу продукли инитеали продукли и продукли и продукли и продукли и продукли и подага ла и и и и и и и и и и и и и и и и и и | | Добова | Енерге- | Енергоміст- | Загальна вага | _ | |
| Населя продуктия и а облу подокуки (с) подокуки (кза) подокуки (кза | | норма | тична | кість добової | продуктіє на | | |
| на обну людину людину недоти листовиче (скат) излодину като облу людина (скат) излодину (като) сри (като) (като) (като) <th< th=""><th>Назва продукту</th><th>продуктів</th><th>цінність</th><th>норми</th><th>похід для</th><th>Ціна</th><th>Вартість</th></th<> | Назва продукту | продуктів | цінність | норми | похід для | Ціна | Вартість |
| любит (с) (c) | | на одну | продуктів | продуктів на | цілої групи | (грн | (грн) |
| (a) 100 2 (6x.av) (6x.av) (7) SufforSynourin Burpofin 300 220 660 25.2 3.40 85.6 Lemmo, cyxapi fixit 50 400 200 4.2 5.80 24.3 Syman, Macgound nuppofit 120 333 400 10.1 5.80 58.4 Capronix 2000 90 180 16.8 1.50 25.2 Symop 120 505 606 10.1 3.80 38.0 Macrono aryutene, cyxe 70 335 235 5.9 6.20 36.4 Macrono aryutene, cyxe 70 335 235 5.1 7.7 7.00 11.7 Deori 70 48 34 5.9 2.50 14.7 Treetal 160 20 25 5 1.7 7.00 13.6 Syxophyrtn 150 47 71 12.6 10.20 128.5 Systophyrtn 150 47 <th></th> <th>людину</th> <th>(ккал/</th> <th>одну людину</th> <th>(кг)</th> <th>/KZ)</th> <th></th> | | людину | (ккал/ | одну людину | (кг) | /KZ) | |
| 1 2 3 4 8 9 10 Спйобулочні виробн 300 220 660 25.2 3,40 85,6 Склобулочні виробн 120 333 400 10.1 5,80 24.3 Картопля 200 90 180 16.8 1,50 25.2 3,40 85,6 Скраторадисти 66 300 180 5,0 5,20 26.2 25.0 26.0 10.1 3,80 38.3 Укор 120 505 606 10.1 3,80 38.3 12.6 18.20 22.9 36.4 Молоко згушсне, сухе 70 335 235 5.9 6.20 36.4 Корлон 160 500 800 13.4 9,60 120.0 30.6 Олочі 70 48 34 5.9 2.50 14.7 71 12.6 10.20 126.5 14.7 71 12.6 10.20 126.5 16.77 | | (2) | 100 z) | (ккал) | | | |
| Слабобулочна вироби 300 220 660 25,2 3,40 85,60 Слабобулочна вироби 120 333 400 10,1 5,80 54,43 Суртов, микарона вироби 120 333 400 10,1 5,80 54,84 Сулов, концентрати 60 300 180 5,0 5,20 26,2 Сулов, концентрати 150 233 350 12,6 18,20 229,3 Молско зущене, сухе 70 335 235 5,9 6,20 36,4 Макото зущене, сухе 70 48 34 5,9 2,90 14,7 Пак, кава, киства, каксао 20 25 5 1,7 7,00 11,7 Пак, кава, киства, каксао 160 120 216 15,1 1,5,60 235,8 Сухофрукти 150 47 71 12,6 10,20 125,8 Суб К & Д. С 0 E F 0 H 16,70 Улофрукти 150 470 14 × × × ч F 16,8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 8 | 9 | 10 |
| Leftino, cyxapi oun 30 400 200 4.2 5.80 24.2 Saproni, skrupenti 120 333 400 10.1 5.80 25.80 Syrno, skrupenti supofit 120 303 400 10.1 5.80 25.20 Dyrop is kongertparti 60 300 180 15.0 25.20 26.2 Dyrop is kongertparti 150 2.33 350 12.6 18.20 29.6 Monoko strymeth, cyxe 70 335 2.35 5.9 6.20 36.4 Monoko strymeth, cyxe 70 348 34 5.9 2.50 14.7 Themi 20 2.5 5 1.7 7.00 11.7 Tak, kasa, kučin, kakao 20 2.5 5 1.7 7.00 13.7 Tremi 150 47 71 12.26 10.20 128.5 Profise korecenti, pinfa 180 12.0 216 15.1 15.6 25.6 Statisti pod Statisti pod 12.0 2 3 4 8 9 1 | Хлібобулочні вироби | 300 | 220 | 660 | 25,2 | 3,40 | 85,6 |
| рунл, макарони вирон 120 333 400 101 1,00 360 360 зартони 200 90 180 15.6 15.0 25.2 зукор 120 505 606 10.1 3.80 36.3 Масотродукти 150 2233 350 12.6 18.20 229.3 Макоко згушене, сухе 70 335 235 5.9 6.20 36.4 Кари 160 500 600 13.4 9.60 129.0 Звочі 70 48 34 5.9 2.50 11.7 Такі кава, кисіть, какао 20 25 5 1.7 7.00 12.6 12.0.0 33.5 Ухофрукти 150 47 7 12.6 12.0.0 33.5 12.6 12.6 12.1.7 7.00 12.6 2.50 14.7 7.00 12.6 12.6 12.6 12.6 12.6 12.6 12.6 12.6 12.6 12.6 12.6 12.6 12.7 3.4 10.7 10.7 10.7 12.7 <td>Печиво, сухарі опі</td> <td>30</td> <td>400</td> <td>200</td> <td>4,2</td> <td>5,80</td> <td>24,3</td> | Печиво, сухарі опі | 30 | 400 | 200 | 4,2 | 5,80 | 24,3 |
| Support Sol Tool Tool <thtool< th=""> Tool Tool</thtool<> | Картония | 200 | 333 | 400 | 16,1 | 1.50 | 25.2 |
| Дукор 120 505 606 10,1 3,80 38,3 М'ясотродукти 150 233 350 12,6 18,20 229,3 36,0 Молоко згушене, сухе 70 335 235 5,9 5,20 36,4 Кири 160 500 800 13,4 9,90 120,0 36,4 Улори 160 500 800 13,4 9,90 120,0 11,7 7,00 11,7 7,00 11,7 7,00 11,7 7,00 128,5 1,7 7,00 128,5 1,7 7,00 11,7 5,00 235,6 1,7 7,00 128,5 1,7 7,00 128,5 14,7 7,7 12,6 10,20,1 128,5 14,7 7,7 12,6 10,20,1 128,5 14,7 14,7 14,7 14,7 14,7 14,7 14,7 14,7 14,7 14,7 14,7 14,7 14,7 14,7 14,7 14,7 14,7 14,7 | Супові концентрати | 60 | 300 | 180 | 5.0 | 5.20 | 26.2 |
| 150 233 350 12.6 18.20 229.3 Малоко згущене, сухе 70 335 235 5.9 6.20 36.4 Кири 160 500 800 13.4 9.60 129.0 Эвочі 70 48 34 5.9 2.50 14.7 Глеції 20 25 5 1.7 7.00 13.6 Эхофрукти 150 47 71 12.6 10.20 128.5 Узбай консерык, риба 180 120 216 15.1 15.00 225.5 Убай консерык, риба 180 120 216 15.1 15.00 225.5 Убай консерык, риба 180 120 216 15.1 15.60 225.5 Убай консерык, риба 180 120.0 180.5 16.7 18.62 18.7 18.62 18.7 18.62 18.7 18.62 18.7 18.62 18.7 18.62 18.7 18.62 18.7 18.62 18.7 18.62 18.7 18.62 18.7 18.62 18.7 | Цукор | 120 | 505 | 606 | 10,1 | 3,80 | 38,3 |
| Молоко згущене, сухе 70 335 235 5.9 6.20 36.4 Жири 160 500 800 13.4 9.60 129.0 Вочі 70 48 34 5.9 2.5 1.7 7.00 11.7 Ай, кава, кисіль, кавао 20 25 5 1.7 7.00 13.6 Сухофрукти 150 47 71 12.6 10.20 128.5 Улофрукти 150 47 71 12.6 10.20 128.5 Улофрукти 150 47 71 12.6 10.20 128.5 Улофункти 150 47 71 12.6 10.20 128.5 Улофункти 150 47 71 12.6 10.20 128.5 Улофункти 150 400 20.6 140.3 107.5 107.5 Улофункти 150 2 5 4 8 9 10 10 10.5 107.5 107.5 107.5 107.5 107.5 107.5 107.5 107.5 10 | М'ясопродукти | 150 | 233 | 350 | 12,6 | 18,20 | 229,3 |
| Кири 100 500 800 13,4 9,60 129,0 DBovii 70 48 34 5,9 2,50 14,7 Титеції 20 25 5 1,7 7,00 11,7 Тай, кава, кисіль, какао 20 25 5 1,7 7,00 11,7 Тай, кава, кисіль, какао 20 25 5 1,7 7,00 11,7 Тай, кава, кисіль, какао 20 25 5 1,7 7,00 11,7 Зам, кисіль, какао 167,0 20,0 23,6 1,7,7 1,20,0 12,8,2 Укофрукти 150 47 7 1 12,6 0.20 12,8,2 Total Samparit Group 167,0 14,0 70 14 X | Молоко згущене, сухе | 70 | 335 | 235 | 5,9 | 6,20 | 36,4 |
| Эвочі 70 48 34 5.9 2.50 14.7 Спеції 20 25 5 1.7 7.00 11.7 ай, кава, кисіль, какао 20 25 5 1.7 7.00 13.7 Ухофрукти 150 47 7.1 12.6 10.20 128.5 Укофрукти 150 47 7.1 12.6 10.02 128.5 Укофрукти 1670 33.6 23.6 1.67.2 10.7 10.02 128.5 Укофрукти 1670 37.7 10.02 128.5 10.7 1.60.02 128.5 10.77.4 1.67.2 10.7 1.67.2 10.7 1.67.2 <td< td=""><td>Жири</td><td>160</td><td>500</td><td>800</td><td>13,4</td><td>9,60</td><td>129,0</td></td<> | Жири | 160 | 500 | 800 | 13,4 | 9,60 | 129,0 |
| Cnreatii 20 25 5 1,7 7,00 11,7 Най, кава, кисіль, какако 20 25 5 1,7 12,0 13,7 Ухофрукти 150 47 71 12,6 10,20 128,5 Унблі консерви, риба 180 120 216 15,1 15,60 235,8 Ульста ГА 70 164,0 160,8 1077,4 1077,4 Ульста ГА 70 164,0 160,8 1077,4 У В В Вальста Гала 1,20 215 1,3 16,0 Image: Statistic production of the statistic statistis statististatististatis statistic statististatis statistic sta | Овочі | 70 | 48 | 34 | 5,9 | 2,50 | 14,7 |
| Iafi, rasao 20 25 5 1.7 120.00 33.6 YxxodpyXru 150 47 71 12.6 10.20 128.5 Ph6ni Koncepan, pn6a 180 120 216 15.1 15.60 235.8 Ph6ni Koncepan, pn6a 1670 1670 1670 1670 1670 1670 Ph6ni Koncepan, pn6a 1670 120 216 15.1 15.60 235.8 Ph6ni Koncepan 1670 1670 1670 1670 1670 1670 Ph6ni Koncepan Ph6ni Koncepan 1670 1670 1670 1670 1670 Ph6ni Koncepan Ph6ni Koncepan 14 X X Y X Y 1670 1670 Ph6ni Koncepan Ph6ni Koncepan 14 X X Y 128 1670 1670 Ph7ni Z Z Z Z F 6 H 1670 1670 1670 1670 1670 1670 1670 1670 1670 1670 1670 1670 1670 1670 1670 1670 1670 1 | Спеції | 20 | 25 | 5 | 1,7 | 7,00 | 11,7 |
| >хухофрукти 150 47 71 12.6 10.20 128 Рибли консерви, риба 180 120 216 15.1 15.00 225,8 Рибли консерви, риба 16.70 16.70 16.70 16.70 16.70 16.70 16.77 Photo Increas Increas Increas 16.77 16.70 16.70 16.70 17.77 Photo Increas Increas Increas Increas Increas 16.77 17.77 Stabalinitistic Increas Microsoft Excel + kalo Increas Increa Increas Incre | Чай, кава, кисіль, какао | 20 | 25 | 5 | 1,7 | 20,00 | 33,6 |
| Инова сонсерви, риоз 180 120 210 15,1 15,00 233,00 Primer Joners 16.70 16. | Сухофрукти | 150 | 47 | 71 | 12,6 | 10,20 | 128,5 |
| Cherrs Intra Intr <thintr< th=""> <thintra< th=""> <thin< td=""><td>Рионі консерви, риоа</td><td>1670</td><td>120</td><td>210</td><td>13,1</td><td>15,60</td><td>233,8</td></thin<></thintra<></thintr<> | Рионі консерви, риоа | 1670 | 120 | 210 | 13,1 | 15,60 | 233,8 |
| В тенеоденка- Маскови W. Microsoft Excel - kalo Image: Construct of Constenes and Construct of Construct of Constenes and Con | 1 Лист2 Лист3 | | • | | 7417 (| | |
| В С D Е F G H I 2 3 4 8 9 10 лібобулочні вироби 300 220 660 25,2 3,40 85, ечнью, сухарі білі 50 400 200 4,2 5,80 24, рупи, макаронні вироби 120 333 400 10,1 5,80 58, артопля 200 90 180 16,8 1,50 25, упові концентрати 60 300 180 5,0 5,20 26, укор 120 505 606 10,1 3,80 38, ''sconpogyкти 150 233 350 12,6 18,20 229, вочі 70 48 34 5,9 2,50 14, пеції 20 25 5 1,7 7,00 11, ай, кава, кнсіль, какао 20 25 5 1,7 20,00 | а <u>Вид</u> Вст <u>а</u> вка Фор <u>м</u> ат <u>Сервис</u> Дан 🗃 🗋 🖤 👗 🖻 💼 🗠 - 🍓 | нные <u>О</u> кно <u>С</u> прає , Σ ƒ≈ Â↓ Ш | эка Acro <u>b</u> at . 🕐 🐥 Times Ne | ew Roman 🔹 14 🔹 | ж к ц 🖹 🚍 🗐 | 1 ,38 | 4,% 🚝 🖽 • |
| 1 2 3 4 8 9 10 лібобулочні вироби 300 220 660 25,2 3,40 85, ечнво, сухарі білі 50 400 200 4,2 5,80 24, рути, макаронні вироби 120 333 400 10,1 5,80 58, артопля 200 90 180 16,8 1,50 25, упові концентрати 60 300 180 5,0 5,20 26, укор 120 505 606 10,1 3,80 38, 'з сопродукти 150 233 350 12,6 18,20 229, юлоко згущене, сухе 70 335 235 5,9 6,20 36, унри 160 500 800 13,4 9,60 129, вочі 70 48 34 5,9 2,50 14, пеції 20 25 5 1,7 <t< th=""><th>а <u>вид</u> Вставка Формат Цервис Да</th><th>нные <u>О</u>кно <u>С</u>прає , Σ <i>f</i>≈ Â↓ ∭</th><th>ska Acro<u>b</u>at . ??? ?° ∐ Times No</th><th>ew Roman 🔹 14 🔹</th><th>ж к д 🖹 🖺 🗐</th><th>1</th><th></th></t<> | а <u>вид</u> Вставка Формат Цервис Да | нные <u>О</u> кно <u>С</u> прає , Σ <i>f</i> ≈ Â↓ ∭ | ska Acro <u>b</u> at . ??? ?° ∐ Times No | ew Roman 🔹 14 🔹 | ж к д 🖹 🖺 🗐 | 1 | |
| лібобулочні вироби 300 220 660 25,2 3,40 85, ечнво, сухарі білі 50 400 200 4,2 5,80 24, рупи, макаронні вироби 120 333 400 10,1 5,80 58, артопля 200 90 180 16,8 1,50 25, упові концентрати 60 300 180 5,0 5,20 26, укор 120 505 606 10,1 3,80 38, С'ясопродукти 150 233 350 12,6 18,20 229, колоко згущене, сухе 70 335 235 5,9 6,20 36, ири 160 500 800 13,4 9,60 129, вочі 70 48 34 5,9 2,50 14, пеції 20 25 5 1,7 7,00 11, ай, кава, кисіль, какао 20 25 5 1,7 20,00 33, ухофрукти 150 47 7 | а вид Встанка Формат Серенс Да | нные <u>О</u> кно <u>С</u> прає , Σ ƒ≈ ੈ∰ ∭Ш С | sка Acro <u>b</u> at (?) ? ∫ Times Ne D | ew Roman 🔹 14 🔹 | ж К Ц ह ह ह F | ፼ * ,% G | ,;% ⊈ <u> </u> |
| ечнво, сухарі білі 50 400 200 4,2 5,80 24, рупи, макаронні вироби 120 333 400 10,1 5,80 58, артопля 200 90 180 16,8 1,50 25, упові концентрати 60 300 180 5,0 5,20 26, укор 120 505 606 10,1 3,80 38, Г'ясопродукти 150 233 350 12,6 18,20 229, колоко згущене, сухе 70 335 235 5,9 6,20 36, йнри 160 500 800 13,4 9,60 129, вочі 70 48 34 5,9 2,50 14, пеції 20 25 5 1,7 7,00 11, ай, кава, кисіль, какао 20 25 5 1,7 7,00 11, ай, кава, кисіль, какао 20 25 5 1,7 7,00 13, ухофрукти 150 47 71 12,6 10,20 128, абні консерви, риба 180 120 216 15,1 15,60 235, азом 1670 3940 140,3 1077,4 Гривалість походу 7 днів Кількість учасників поход 12 людей На Панеллі інструментів натиснути кнопку "∑" | а <u>Вид</u> Встанка Формат Серенс Да | нные <u>Ω</u> кно <u>С</u> прав ,Σ ƒ≈ Â↓ Ш С 2 | aka Acrobat | ew Roman • 14 • E 4 | ж к ц 📰 🗃 🗐 F 8 | ፼ ;,8 G 9 | |
| рупн, макаронні вироби 120 333 400 10,1 5,80 58, артопля 200 90 180 16,8 1,50 25, упові концентрати 60 300 180 5,0 5,20 26, укор 120 505 606 10,1 3,80 38, Г'ясопродукти 150 233 350 12,6 18,20 229, колоко згущене, сухе 70 335 235 5,9 6,20 36, дири 160 500 800 13,4 9,60 129, вочі 70 48 34 5,9 2,50 14, пеції 20 25 5 1,7 7,00 11, ай, кава, кисіль, какао 20 25 5 1,7 7,00 33, ухофрукти 150 47 71 12,6 10,20 128, абні консерви, риба 180 120 216 15,1 15,60 235, азом 1670 3940 140,3 1077,4 Привалість походу 7 днів Кількість учасників поход 12 людей | а вид встанка Формат Серенс Да В С. Ф & С. С. 21*\$C\$22/1000 В 1 Спібобулочні вироби | нные <u>0</u> кно <u>с</u> прав , х f* Åt <u>1</u> | D 220 | ew Roman • 14 • E | ж ₭ Ц 里 Ξ F 8 25,2 | G G 9 3,40 | +% ∉ ⊞ H 10 0 85, |
| артопля 200 90 180 16,8 1,50 25, упові концентрати 60 300 180 5,0 5,20 26, укор 120 505 606 10,1 3,80 38, г'ясопродукти 150 233 350 12,6 18,20 229, колоко згущене, сухе 70 335 235 5,9 6,20 36, кири 160 500 800 13,4 9,60 129, вочі 70 48 34 5,9 2,50 14, пеції 20 25 5 1,7 7,00 11, ай, кава, кисіль, какао 20 25 5 1,7 20,00 33, ухофрукти 150 47 71 12,6 10,20 128, абні консерви, риба 180 120 216 15,1 15,60 235, азом 1670 3940 140,3 1077,4 | а вид встанка Формат Серенс Да В С. ♥ Ж В С. № К. В Г Слібобулочні вироби Ісчиво, сухарі білі | нные <u>0</u> кно <u>с</u> прав , <u>х</u> f <u>â</u> <u>â</u> <u>b</u> <u>с</u> <u>2</u> <u>300</u> 50 | Bit Acrobat Image: Constraint of the second s | ew Roman • 14 • E | K Y E E F 8 25,2 4,2 | G G 9 3,40 5,80 | +% = H 10 0 85, 0 24, |
| Упові концентрати 60 300 180 5,0 5,20 26, укор 120 505 606 10,1 3,80 38, Г'ясопродукти 150 233 350 12,6 18,20 229, колоко згущене, сухе 70 335 235 5,9 6,20 36, кири 160 500 800 13,4 9,60 129, вочі 70 48 34 5,9 2,50 14, пеції 20 25 5 1,7 7,00 11, ай, кава, кисіль, какао 20 25 5 1,7 20,00 33, ухофрукти 150 47 71 12,6 10,20 128, абні консерви, риба 180 120 216 15,1 15,60 235, азом 1670 3940 140,3 1077,4 Привалість походу 7 днів 140,3 1077,4 | а вид встанка Формат Серенс Да В С. ♥ Ж В С. № К. В Г Гібобулочні вироби Іечиво, сухарі білі Срупи, макаронні вироби | нные <u>0</u> кно <u>с</u> прає , <u>х</u> f 1 1 1 С 2 300 50 120 | Bits Acrobat Image: Constraint of the second | ew Roman • 14 • E 4 660 200 400 | K Y E E F 8 25,2 4,2 10,1 | G G 9 3,40 5,80 5,80 | +% # H 10 85, 0 24, 0 58, 0 0 58, 0 |
| Олодинусти Об | а вид встанка Формат Серенс Да В С. ♥ Ж ва ва № - Калана Г. Стібобулочні вироби Ісчиво, сухарі білі Хрупи, макаронні вироби Хартопля | нные <u>0</u> кно <u>с</u> прає , <u>х</u> f 1 1 1 С <u>2</u> <u>300</u> 50 120 200 | Bit Acrobat Image: Comparison of the second s | ew Roman • 14 • E 4 660 200 400 180 | K Y E E F 8 25,2 4,2 10,1 16,8 | G 9 3,40 5,80 1,50 | #% # H 10 0 85, 0 24, 0 58, 0 25, |
| Слуги 200 200 10,1 5,00 30,0 229, 10,0 30,0 229, 10,0 30,0 12,6 18,20 229, 30,0 13,4 9,60 129, 30,0 13,4 9,60 129, 30,0 13,4 9,60 129, 30,0 13,4 9,60 129, 30,0 13,4 9,60 129, 30,0 13,4 9,60 129, 30,0 31,4 34,0 120,0 120,1 13,4 9,60 129,0 33,9 35,0 13,4 9,60 129,0 33,9 35,0 14,7 7,00 11,1 34,1 5,9 2,50 14,7 20,00 33,9 35,0 128,3 35,0 128,3 36,0 120,20 1216,50 15,50 235,3 <td>а виа встаека Формат Сереис Да</td> <td>нные <u>0</u>кно <u>с</u>прає , Σ <i>f</i> 3 1 1 С 2 300 50 120 200 60</td> <td>D 3 220 400 333 90 300 300</td> <td>ew Roman • 14 • E 4 660 200 400 180 180</td> <td>K Y E E F 8 25,2 4,2 10,1 16,8 5.0</td> <td>G 9 3,40 5,80 5,80 1,50 5,20</td> <td>H H D 85, D 24, D 58, D 25, D 26</td> | а виа встаека Формат Сереис Да | нные <u>0</u> кно <u>с</u> прає , Σ <i>f</i> 3 1 1 С 2 300 50 120 200 60 | D 3 220 400 333 90 300 300 | ew Roman • 14 • E 4 660 200 400 180 180 | K Y E E F 8 25,2 4,2 10,1 16,8 5.0 | G 9 3,40 5,80 5,80 1,50 5,20 | H H D 85, D 24, D 58, D 25, D 26 |
| 100 200 300 12,0 10,00 225, Колоко згущене, сухе 70 335 235 5,9 6,20 36, Сири 160 500 800 13,4 9,60 129, вочі 70 48 34 5,9 2,50 14, пеції 20 25 5 1,7 7,00 11, ай, кава, кисіль, какао 20 25 5 1,7 20,00 33, ухофрукти 150 47 71 12,6 10,20 128, абні консерви, риба 180 120 216 15,1 15,60 235, азом 1670 3940 140,3 1077,4 Гривалість походу 7 днів 140,3 1077,4 На панелі інструментів 140,3 1077,4 140,3 1077,4 | а виа встаека Формат Серенс Да | нные <u>0</u> кно <u>с</u> прає , Σ <i>f</i> 2 300 50 120 200 60 120 | D 3 220 400 333 90 300 505 | ew Roman • 14 • E 4 6600 2000 4000 1800 1800 606 | K Y E E F 8 25,2 4,2 10,1 16,8 5,0 10,1 | G 9 3,40 5,80 1,50 5,20 | H 10 0 85, 0 24, 0 58, 0 25, 0 26, 0 38 |
| Калоко згущени, сухе 70 355 255 3,9 6,20 30, Сири 160 500 800 13,4 9,60 129, вочі 70 48 34 5,9 2,50 14, пеції 20 25 5 1,7 7,00 11, ай, кава, кисіль, какао 20 25 5 1,7 20,00 33, ухофрукти 150 47 71 12,6 10,20 128, абні консерви, риба 180 120 216 15,1 15,60 235, азом 1670 3940 140,3 1077,4 Гривалість походу 7 днів 1 1 Кількість учасників поход 12 людей 1 1077,4 | а вид встаека Формат Серенс Да | с С 2 300 50 120 60 120 120 50 120 150 150 | D 3 220 400 333 90 300 505 233 233 | ew Roman • 14 • E 4 6600 2000 4000 1800 1800 6066 3500 | K Y E E F 8 25,2 4,2 10,1 16,8 5,0 10,1 12,6 | G 9 3,4(5,8(1,5(5,2(3,8(18,2(| H 10 0 85, 0 24, 0 58, 0 25, 0 26, 0 38, 0 220 |
| Спри 100 500 800 13,4 9,60 129, 129, 800 вочі 70 48 34 5,9 2,50 14, пеції 20 25 5 1,7 7,00 11, ай, кава, кисіль, какао 20 25 5 1,7 20,00 33, ухофрукти 150 47 71 12,6 10,20 128, абні консерви, риба 180 120 216 15,1 15,60 235, азом 1670 3940 140,3 1077,4 Гривалість походу 7 днів 1 1 Кількість учасників поход 12 людей 140,3 1077,4 | | нные <u>0</u> кно <u>с</u> прає , Σ <i>f</i> 2 300 50 120 200 60 120 120 70 | D 3 220 400 333 90 300 505 233 223 | ew Roman • 14 • E 4 6600 2000 4000 1800 1800 6066 3500 2350 | K Y E E B 25,2 4,2 10,1 16,8 5,0 10,1 12,6 | G 9 3,40 5,80 5,80 1,50 5,20 3,80 18,20 | #3 # H 10 0 85, 0 24, 0 25, 0 26, 0 229, 0 229, |
| вочі 70 48 34 5,9 2,50 14, пеції 20 25 5 1,7 7,00 11, ай, кава, кнсіль, какао 20 25 5 1,7 7,00 11, ай, кава, кнсіль, какао 20 25 5 1,7 20,00 33, ухофрукти 150 47 71 12,6 10,20 128, абні консерви, риба 180 120 216 15,1 15,60 235, азом 1670 3940 140,3 1077,4 Гривалість походу 7 днів 1 1077,4 Кількість учасників поход 12 людей 1 1077,4 На панелі інструментів натиснути кнопку "∑" 1 1 1 | а вид встаека Формат Серенс Да | нные <u>0</u> кно <u>с</u> прає , Σ <i>f</i> 2 300 50 120 200 60 120 150 150 150 | D 3 220 400 333 90 300 505 233 335 | ew Roman • 14 • E 4 6600 2000 4000 1800 1800 0066 3500 2355 2005 | K Y E E F 8 25,2 4,2 10,1 16,8 5,0 10,1 12,6 5,9 | G 9 3,4(5,8(5,8(1,5(5,2(3,8(18,2(18,2(6,2(| H H 10 85, 0 24, 0 25, 0 26, 0 26, 0 229, 0 36, 0 36, 0 36, |
| пеци 20 25 5 1,7 7,00 11, ай, кава, кнсіль, какао 20 25 5 1,7 20,00 33, ухофрукти 150 47 71 12,6 10,20 128, абні консервн, риба 180 120 216 15,1 15,60 235, азом 1670 3940 140,3 1077,- Гривалість походу 7 днів людей На панелі інструментів натиснути кнопку "∑" | Вид Вставка Формат Серенс Да | нные <u>0</u> кно <u>с</u> прав , Σ <i>f</i> * | D 3 220 400 333 90 300 505 233 335 500 500 | ew Roman • 14 • E 4 6600 2000 4000 1800 6066 3500 2355 8000 80 | K Y E E F 8 25,2 4,2 10,1 16,8 5,0 10,1 12,6 5,9 13,4 | G 9 3,40 5,80 5,80 1,50 5,20 3,88 18,20 6,20 9,60 | #3 # II 10 85, 24, 0 85, 25, 0 26, 38, 0 229, 36, 0 36, 129, 0 36, 129, |
| ай, кава, кнсіль, какао 20 25 5 1,7 20,00 33, ухофрукти 150 47 71 12,6 10,20 128, ибні консерви, риба 180 120 216 15,1 15,60 235, азом 1670 3940 140,3 1077,4 Гривалість походу 7 днів Кількість учасників поход 12 людей На панелі інструментів натиснути кнопку "∑" | а вид вставка Формат Серенс Да | HHU-LE DIKHO CIPPEE → Σ | D 3 220 400 333 90 300 505 233 335 500 48 | ew Roman • 14 • E 4 6600 2000 4000 1800 1800 6066 3350 2355 8000 34 | K Y Image: Ima | G 9 3,40 5,80 5,20 1,50 5,20 0,20 9,60 2,50 | #3 #2 H 10 85, 0 85, 0 24, 0 58, 0 25, 0 26, 0 38, 0 229, 0 36, 0 129, 0 14, |
| ухофрукти 150 47 71 12,6 10,20 128, ибні консерви, риба 180 120 216 15,1 15,60 235, азам 1670 3940 140,3 1077,- Гривалість походу 7 днів Кількість учасників поход 12 людей На панелі інструментів натиснути кнопку "∑" | вид вставка Формат Серенс Да Image: Constraint of the second | HHU-LE QKHO CRPAE | D 3 220 400 333 90 300 505 233 335 500 48 225 25 | ew Roman • 14 • E 4 6600 2000 4000 1800 1800 6006 3500 2355 8000 344 5 | F 8 25,2 4,2 10,1 16,8 5,0 10,1 12,6 5,9 13,4 5,9 13,4 5,9 13,4 | G 9 3,40 5,80 5,80 1,50 5,20 3,80 18,20 6,20 9,60 2,55 7,00 | #3 #2 H 10 85, 0 85, 0 24, 0 58, 0 25, 0 26, 0 38, 0 229, 0 36, 0 129, 0 11, |
| нбні консерви, риба 180 120 216 15,1 15,60 235, азам 1670 3940 140,3 1077,- Гривалість походу 7 днів Кількість учасників поход 12 людей На панелі інструментів натиснути кнопку "∑" | вид вставка Формат Серенс Да в с. с. <t< td=""><td>HHU-LE QKHO CRPAE → Σ</td><td>D 3 220 400 333 90 300 505 233 335 500 48 25 25</td><td>ew Roman • 14 • E 4 6600 2000 4000 1800 1800 6006 3500 2355 8000 344 5 5</td><td>F 8 25,2 4,2 10,1 16,8 5,0 10,1 12,6 5,9 13,4 5,9 1,7 1,7</td><td>G 9 3,40 5,80 1,50 5,20 3,80 18,20 6,20 9,60 2,50 7,00 20,000</td><td>#3 #2 H 10 85, 0 85, 0 24, 0 58, 0 25, 0 26, 0 38, 0 229, 0 36, 0 129, 0 14, 0 11, 0 33,</td></t<> | HHU-LE QKHO CRPAE → Σ | D 3 220 400 333 90 300 505 233 335 500 48 25 25 | ew Roman • 14 • E 4 6600 2000 4000 1800 1800 6006 3500 2355 8000 344 5 5 | F 8 25,2 4,2 10,1 16,8 5,0 10,1 12,6 5,9 13,4 5,9 1,7 1,7 | G 9 3,40 5,80 1,50 5,20 3,80 18,20 6,20 9,60 2,50 7,00 20,000 | #3 #2 H 10 85, 0 85, 0 24, 0 58, 0 25, 0 26, 0 38, 0 229, 0 36, 0 129, 0 14, 0 11, 0 33, |
| азом 1670 3940 140,3 1077,- Гривалість походу 7 днів Кількість учасників поход 12 людей На панелі інструментів натиснути кнопку "∑" | Вид Вставка Формат Серенс Да | HHU-LE QKHO CRPAE → Σ | D 3 220 400 333 90 300 505 233 335 500 48 25 25 47 | ew Roman • 14 • | F B 25,2 4,2 10,1 16,8 5,0 10,1 12,6 5,9 13,4 5,9 1,7 1,7 1,7 1,7 1,7 | G 9 3,40 5,80 1,50 5,20 3,80 18,20 6,20 9,60 2,50 7,00 20,000 10,200 | #3 #2 H 10 85, 0 24, 0 58, 0 25, 0 26, 0 38, 0 229, 0 36, 0 129, 0 14, 0 11, 0 33, 0 128, |
| Гривалість походу 7 днів Кількість учасників поход 12 людей На панелі інструментів натиснути кнопку "∑" | Вид Вставка Формат Серенс Да Image: Contract Contrect Contrect Contract Contract Contract Contract Contrect Contr | HHU-LE QIKHO CIPPE → Σ | D 3 220 400 333 90 300 505 233 335 500 48 25 25 47 120 | ew Roman • 14 • E 4 6600 2000 4000 1800 1800 0606 3500 235 8000 344 5 5 71 216 | F B 25,2 4,2 10,1 16,8 5,0 10,1 12,6 5,9 13,4 5,9 1,7 1,7 1,7 1,7 1,7 1,7 1,7 1,7 | G 9 3,40 5,80 1,50 5,20 3,80 18,20 6,20 9,60 2,500 7,000 20,000 10,200 15,600 | #3 #2 H 10 85, 0 85, 0 24, 0 58, 0 25, 0 26, 0 38, 0 229, 0 36, 0 129, 0 14, 0 33, 0 128, 0 235, |
| Гривалість походу 7 днів Кількість учасників поход 12 людей На панелі інструментів натиснути кнопку "∑" | а виа встаека Формат Серенс Да | HHU-LE QKHO CRPAE → Σ f~ Å↓ ↓ C 2 300 50 120 200 60 120 150 160 70 160 70 160 150 160 150 150 150 180 1679 | D 3 220 400 333 90 300 505 233 335 500 48 25 25 47 120 | ew Roman • 14 • E 4 6660 2000 4000 1800 1800 0606 3500 2355 8000 344 5 5 711 2166 3940 | F 8 25,2 4,2 10,1 16,8 5,0 10,1 12,6 5,9 13,4 5,9 1,7 1,7 12,6 15,1 140,3 | G 9 3,4(5,8(1,5(5,2(3,8(18,2(6,2(9,6(2,5(7,0(20,0(10,2(15,6(| #3 # H 10 85, 0 85, 0 24, 0 58, 0 25, 0 26, 0 38, 0 229, 0 36, 0 129, 0 14, 0 111, 0 33, 0 128, 0 235, 1077,4 |
| Кількість учасників поход 12 людей На панелі інструментів натиснути кнопку "∑" | Вид Встаека Формат Серенс Да В С. ** & В В № 10 - & В С. ** & В В № 10 - & В С. ** С\$22/1000 В С. ** Слібобулочні вироби Сечиво, сухарі білі срупи, макаронні вироби Сечиво, сухарі білі сечиво, сухарі сечиво, сухарі білі сечиво, сухарі білі сечиво, сухарі білі сечиво, сухарі білі сечиво, сухарі сечиво, | HHU-DE QKHO CRPAE > ∑ f ât 1 10 C 2 300 50 120 200 60 120 150 160 70 160 150 160 150 1670 | D 3 220 400 333 90 300 505 233 335 500 48 25 47 120 20 | w Roman 14 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | F 8 25,2 4,2 10,1 16,8 5,0 10,1 12,6 5,9 13,4 5,9 1,7 1,7 1,7 1,7 12,6 15,1 140,3 | G 9 3,4(5,8(5,8(1,5(5,2(3,8(18,2(6,2(9,6(2,5(7,0(20,0(10,2(15,6(| #3 # H 10 0 85, 0 24, 0 58, 0 25, 0 26, 0 26, 0 26, 0 229, 0 36, 0 129, 0 14, 0 111, 0 33, 0 128, 0 235, 1077,4 |
| На панелі інструментів натиснути кнопку "Σ" | Вид Вставка Формат Серенс Да | C 2 2 300 50 120 200 60 120 200 60 120 150 70 160 70 150 150 150 150 150 150 170 200 | жа Астора Тітеs Na Тітеs Na Тітеs Na 220 400 333 90 300 505 233 335 500 48 225 47 120 лиців | E 4 4 660 200 400 180 180 180 5 235 800 34 5 5 71 216 3940 | F 8 25,2 4,2 10,1 16,8 5,0 10,1 12,6 5,9 13,4 5,9 1,7 1,7 12,6 15,1 140,3 | G 9 3,4(5,8(5,8(1,5(5,2(3,8(18,2(6,2(9,6(2,5(7,0(20,0(10,2(15,6(| #3 # H 10 0 85, 0 24,: 0 58, 0 25,. 0 26,. 0 229,: 0 36,. 0 129,. 0 14,. 0 11,. 0 33,. 0 128,. 0 235,. 1077,4 |
| На панелі інструментів натиснути кнопку "Σ" | а виа встаека Формат Сереис Да | C 2 2 300 50 120 200 60 120 200 60 120 150 70 160 70 160 70 150 70 160 70 70 160 70 70 | жа Астора Тітеs Na | E 660 200 400 180 180 180 606 350 235 800 34 5 5 71 216 3940 | F 8 25,2 4,2 10,1 16,8 5,0 10,1 12,6 5,9 13,4 5,9 1,7 1,7 1,7 1,7 1,7 1,7 1,7 1,7 1,7 1,7 1,7 1,7 1,7 | G 9 3,4(5,8(5,8(1,5(5,2(3,8(18,2(6,2(9,6(2,5(7,0(20,0(10,2(15,6(| #3 # H 10 0 85, 0 24, 0 58, 0 25, 0 26, 0 38, 0 229, 0 36, 0 129, 0 14, 0 11, 0 33, 128, 235, 1077,4 |
| натиснути кнопку "Σ" | а виа вставка Формат Серенс Да | C 2 2 300 50 120 200 60 120 200 60 120 150 70 160 70 160 70 150 70 160 70 120 150 70 120 | жа Астора | E 4 6600 2000 4000 1800 1800 0060 3500 2355 8000 344 5 5 711 2166 3940 | F 8 25,2 4,2 10,1 16,8 5,0 10,1 12,6 5,9 13,4 5,9 1,7 1,7 1,7 12,6 15,1 140,3 | G 9 3,4(5,8(5,8(1,5(5,2(3,8(18,2(6,2(9,6(2,5(7,0(20,0(10,2(15,6(| #3 # H 10 0 85, 0 24, 0 25, 0 25, 0 26, 0 38, 0 229, 0 36, 0 129, 0 14, 0 11,1, 0 33,0 128,, 235,5 10077,4 |
| натиснути кнопку "Σ" | а виа встаека Формат Серенс Да | C 2 2 300 50 120 200 60 120 200 60 120 150 70 160 70 150 70 160 70 200 150 70 160 70 120 170 10 170 10 170 10 | жа Асторат Image: Constraint of the second state of the second stat | е Roman 14 1 Е 4 6600 2000 4000 1800 1800 0606 3500 2355 8000 344 55 711 2166 3940 400 1800 3940 1800 1900 19 | F 8 25,2 4,2 10,1 16,8 5,0 10,1 12,6 5,9 13,4 5,9 1,7 1,7 12,6 15,1 140,3 VMCHTIB | G 9 3,4(5,8(5,8(1,5(5,2(3,8(18,2(6,2(9,6(2,5(7,0(20,0(10,2(15,6(| #3 #2 H 10 10 0 85, 0 24, 0 25, 0 26, 0 26, 0 38, 0 229, 0 36, 0 129, 0 14, 0 11,1, 0 33,0 128,, 235,5 1077,4 |
| | а вид встаека Формат Серенс Да | C 2 2 300 50 120 200 60 120 200 60 120 150 70 160 70 150 70 160 70 200 150 70 160 70 120 150 70 120 200 | жа Асторат Image: Constraint of the second state of the second stat | е Roman 14 1 Е 4 6600 2000 4000 1800 1800 6060 3350 2355 8000 344 55 711 2116 3940 400 400 400 400 400 400 400 | F B 25,2 4,2 10,1 16,8 5,0 10,1 12,6 5,9 13,4 5,9 1,7 12,6 15,1 140,3 OYMCHTIB ("S"") | G 9 3,4(5,8(5,8(1,5(5,2(3,8(18,2(6,2(9,6(2,5(7,0(20,0(10,2(15,6(| H 10 0 85, 0 24, 0 25, 0 26, 0 229, 0 36, 0 129, 0 144, 0 111, 0 33,0 128, 235, 0 128, 0 128, 0 1077,4 |
| | Вид Вставка Формат Серенс Да | C 2 2 300 50 120 200 60 120 200 60 120 150 70 160 70 180 1670 7 12 | жа Асторат Image: Second state Image: Second state Image: Second state Ima | е Roman 14 1 Е 4 6600 2000 4000 1800 1800 6006 3500 2355 8000 344 55 5711 2116 3940 Анелі інстр Снути кної | κ ч ≡ ≡ ≡ 8 25,2 4,2 10,1 16,8 5,0 10,1 16,8 5,9 13,4 5,9 13,4 5,9 1,7 1,7 12,6 15,1 140,3 9 1,5,1 140,3 9 1,5,1 140,3 9 1,5,1 140,3 9 1,5,1 140,3 9 1,5,1 140,3 9 1,5,1 140,3 9 1,5,1 140,3 9 1,5,1 140,3 9 1,5,1 140,3 | G 9 3,4(5,88 5,88 1,5(5,2(3,8(18,2(6,2(9,6(2,5(7,0(20,0() 10,2(15,6() | #3 # H 10 0 85, 0 24, 0 58, 0 25, 0 26, 0 26, 0 38, 0 229, 0 36, 0 129, 0 128, 0 235, 1077,4 |

17. Розрахувати вартість продуктового набору для всієї групи:

18.Стати курсором у H5, у віконечко формул ввести формулу (F5* G5), натиснути кнопку "Enter", або клацнути мишкою.

19. Ставати курсором у кожну з наступних клітину Н6-18 і клацати мишкою.

20.Розрахувати повну добову норму повного набору продуктів на людину в грамах:

21.Стати курсором у С19, на панелі інструментів натиснути кнопку "Σ" (Сумувати).

22. Розрахувати енергоємність добової норми повного набору продуктів:

23.Стати курсором у Е19, на панелі інструментів натиснути кнопку "Σ" (Сумувати).

24. Розрахувати загальну вагу продуктів на похід:

25.Стати курсором у F19, на панелі інструментів натиснути кнопку "Σ" (Сумувати).

26.Розрахувати вартість продуктового набору на похід:

27.стати курсором у H19, на панелі інструментів натиснути кнопку "Σ" (Сумувати).

28.Позначити таблицю, вибрати на панелі інструментів вид рамки, натиснути кнопку відповідної рамки для розграфлення таблиці, вибрати шрифт, вибрати розмір шрифту.

29.3берегти таблицю.

30.Закрити додаток Excel.