

Утверждаю:

Директор МБОУ "Сигнальненская СОШ"

Е.Н. Шамова

2026г.

Примерное меню горячих обедов для организации питания детей 1 - 4 классов МБОУ "Сигнальненская СОШ"

2026 - 2027 учебный год.

№ д н я	Наименование блюд	Выход блюд г	Энергетическая ценность					Витамины			Минералы			Стоимость руб.
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал г	В 1	С	А	Кальций	Магний	Железо		
1 д е н ь	Борщ "Сибирский"	200	5,06	7,76	8,62	145,9	0,1	7,86	0,02	49,38	34,84	4,52	19,67	
	Котлета говяжья	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	25,7	1,2	64,81	
	Рис отварной	150	4,104	3,33	29,788	197,438	0,184	2,066	0,027	50,82	64,324	1,365	4,52	
	Компот из кураги	200	1	0	22	88	0,02	0,8	0,7	32,22	21	0,66	6,17	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34	
	Хлеб белгородский	30	1,96	0,4	18,4	88	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49	
ИТОГО:			700	27,844	21,19	110,608	797,94	0,384	10,85	23,747	183,82	167,06	9,71	104,00
2 д е н ь	Уха Ростовская	200	5,38	3,68	7,04	117,68	0,08	9,72	0,02	39,6	30,02	0,94	14,19	
	Голубцы ленивые (из говядины)	80	5,74	4,97	7,7	98,51	0,03	18,57	0	31,86	18,09	0,84	68,03	
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	16,845	0,06	0,00	21	4,86	21,12	1,11	5,24	
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,43	0,18	27,84	114,7	0	7,2	0	0,00	0	0,00	7,71	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34	
	Хлеб белгородский	30	1,96	0,4	18,4	88	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49	
ИТОГО:			700	22,31	14	106,67	531,295	0,17	35,49	21,02	92,72	90,43	4,85	104,00
3 д е н ь	Суп гороховый с гречками	200	6,568	4,97	24,392	176,334	0,276	2,268	0,021	62,834	36,228	2,273	16,02	
	Котлета рыбная запеченная	100	13,3	4,7	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	53,38	30,00	0,74	45,55	
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,18	25,2	25,2	17,57	35,19	1,39	29,11	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,2	36	0	0	0	2,02	0	0,05	4,49	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34	
	Хлеб белгородский	30	1,96	0,4	18,4	88	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49	
ИТОГО:			750	28,638	15,708	108,442	700,504	0,546	27,9	51,471	152,204	122,62	6,413	104,00
4 д н я	Суп Харчо	250	7,18	2,94	11,76	102,26	0,1	6,7	0	1,1	25,93	1,18	24,68	
	Котлета рубленая из птицы	90	10,91	15,66	8,87	220,5	0,045	0,29	72	63	17,32	1,13	55,75	
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	16,845	0,06	0,00	21	4,86	21,12	1,11	6,24	

н б	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	49,52	182,40	0,02	2,16	0	12,80	0	0,36	8,50
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34
	Хлеб белгородский	30	1,96	0,4	18,4	88	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49
5 д е н б	ИТОГО:	760	28,93	23,98	134,24	705,605	0,225	9,15	93	98,16	85,57	5,74	104,00
	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	19,68	21,6	0,87	15,31
	Фрикадельки из говядины в т/с	80	12,58	14,1	16,46	242,397	0,08	1,16	57,34	40,72	30,94	1,27	72,29
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,2	12,98	67,5	3,95	5,42
	Чай с сахаром	200	0,4	0	28	56	0	0	0	12	0	0,8	2,15
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34
	Хлеб белгородский	30	1,96	0,4	18,4	88	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49
6 д е н б	ИТОГО:	700	27,83	22,84	131,65	796,247	0,35	7,76	57,54	101,78	141,24	8,85	104,00
	Суп рисовый с курой	200	7,18	2,94	11,76	102,26	0,1	6,7	0	21,01	25,93	1,18	14,20
	Шницель рыбный натуральный	100	10	3	2,4	78	0	0,1	0	0	0	0	43,61
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	1,01	32,27
	Кисель	200	0	0	14,40	72	0,6	30	0,5	59	2	0	5,09
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34
	Хлеб белгородский	30	1,96	0,4	18,4	88	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49
7 д е н б	ИТОГО:	720	25,48	11,6	86,65	573,11	0,84	54,97	26	133,39	76,88	4,15	104,00
	Суп Полевой с мясом	200	1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	6,8	0	25,71	43,02	0,07	12,54
	Котлета говяжья	100	13,99	10,39	14,13	205,875	0,09	0,13	25,87	39,37	28,91	1,35	73,01
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	16,845	0,06	0,00	21	4,86	21,12	1,11	5,22
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,2	36	0	0	0	2,02	0	0,05	4,40
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34
	Хлеб белгородский	30	1,96	0,4	18,4	88	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49
8 д е н б	ИТОГО:	750	26,53	21,75	96,77	540,69	0,26	6,93	46,87	88,36	114,25	4,54	104,00
	Суп с клецками	200	6,76	8,95	44,96	276,30	0,33	30,8	0	51,1	17,8	2,23	14,54
	Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0	29,40	31,39	2,80	66,68
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,104	3,33	29,788	197,438	0,184	2,066	0,027	50,82	64,324	1,365	5,61
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	49,52	182,40	0,02	2,16	0	12,80	0	0,36	8,34
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34
	Хлеб белгородский	30	1,96	0,4	18,4	88	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49
9 д е	ИТОГО:	720	39,984	32,66	167,648	1042,74	0,744	36,57	0,027	160,52	134,71	8,715	104,00
	Борщ с капустой и сметаной	200	1,45	3,93	100,2	80,2	0,4	8,23	0	35,5	21	0,95	25,67
	Птица отварная	90	18,99	12,24	0	185,625	0,03	0	18,00	35,10	18,00	1,62	54,85
	Рис отварной	150	4,104	3,33	29,788	197,438	0,184	2,066	0,027	50,82	64,324	1,365	6,16
	Компот из апельсин и яблок	200	0,43	0,18	27,84	114,7	0	7,2	0	0,00	0	0,00	8,49

28 " " Е.Н. Шамакова 2026г.

_____ для организации питания детей 5 - 9 классов МБОУ "Сигальненская СОШ"

2026 - 2027 учебный год.

№ д н я	Наименование блюд	Выход блюд	Энергетическая ценность					Витамины			Минералы			Стоимость
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал г	В 1	С	А	Кальций	Магний	Железо	руб.	
1 д е н ь	Борщ "Сибирский"	250	6,325	9,7	10,77	182,375	0,125	9,825	0,025	61,72	43,55	5,56	22,38	
	Котлета говяжья	100	13,99	10,39	14,13	205,875	0,09	0,13	25,87	39,37	28,91	1,35	65,44	
	Рис отварной	180	4,93	7,59	35,74	236,93	0,21	2,48	0,03	60,98	77,18	1,63	6,18	
	Компот из кураги	200	1	0	22	88	0,02	0,8	0,7	32,22	21	0,66	6,17	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34	
	Хлеб белгородский	30	1,96	0,4	18,4	88	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49	
	ИТОГО:	800	31,485	28,54	120,28	896,78	0,445	13,24	26,625	210,69	191,84	11,16	109,00	
2 д е н ь	Уха Ростовская	250	6,72	4,6	8,8	147,1	0,1	12,15	0,025	49,5	37,75	1,175	14,64	
	Голубцы ленивые (из говядины)	100	6,46	5,59	8,66	110,826	0,03	20,89	0	35,84	20,35	0,95	71,91	
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	21,12	1,11	5,99	
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,43	0,18	27,84	114,7	0	7,2	0	0,00	0	0,00	7,63	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34	
	Хлеб белгородский	30	1,96	0,4	18,4	88	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49	
	ИТОГО:	800	24,37	16	109,39	724,636	0,19	40,24	21,025	106,6	100,42	5,195	109,00	
3 д е н ь	Суп гороховый с гречками	250	8,21	6,21	30,49	220,417	0,345	2,835	0,026	78,542	45,285	2,841	17,53	
	Котлета рыбная запеченная	100	13,3	4,7	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	53,38	30,00	0,74	48,31	
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,18	25,2	25,2	17,57	35,19	1,39	29,84	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,2	36	0	0	0	2,02	0	0,05	4,49	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34	
	Хлеб белгородский	30	1,96	0,4	18,4	88	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49	
	ИТОГО:	800	30,28	16,95	114,54	744,587	0,615	28,47	51,476	167,912	131,68	6,981	109,00	
4 д н я	Суп Харчо	250	6,18	3,3	14,65	113	0,11	8,33	0	24,98	29,45	1,24	26,52	
	Котлета рубленая из птицы	100	12,13	17,4	9,86	245	0,05	0,33	80	70	19,25	1,26	58,32	
	Макаронные изделия-отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21	4,86	21,12	1,11	6,99	

е н ь	Компот из смеси сухофруктов															200	0,08	0	49,52	182,40	0,02	2,16	0	12,80	0	0,36	8,34
	Хлеб пшеничный															40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34
	Хлеб белгородский															30	1,96	0,4	18,4	88	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49
	ИТОГО:															800	29,15	26,08	138,12	740,845	0,24	10,82	101	129,04	91,02	5,93	109,00
5 д е н ь	Суп картофельный с макаронными изд.															250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,60	27	1,09	17,49
	Фрикадельки из говядины в т/с															100	12,58	14,1	16,46	242,397	0,08	1,16	57,34	40,72	30,94	1,27	74,80
	Каша гречневая рассыпчатая															180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0	0,2	15,57	81	4,73	5,63
	ИТОГО:															200	0,4	0	28	56	0	0	0	12	0	0,8	2,25
6 д е н ь	Суп рисовый с курой															200	0,4	0	28	56	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34
	Шницель рыбный натуральный															40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49
	Пюре картофельное															30	1,96	0,4	18,4	88	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49
	ИТОГО:															800	29,86	24,53	142,24	863,277	0,41	9,41	57,54	109,29	160,14	9,85	109,00
7 д е н ь	Суп рисовый с мясом															250	6,18	3,3	2,4	78	0	0,1	0	36,98	27,75	1,01	32,24
	Котлета говяжья															100	10	3	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	59	2	0	5,09
	Макаронные изделия отварные															180	3,06	4,8	72	0,6	30	0,5	9,2	13,2	0,8	4,34	
	ИТОГО:															200	0	0	14,40	95,6	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49
8 д е н ь	Суп с клёцками															40	3,28	0,46	19,24	88	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49
	Гуляш															30	1,96	0,4	18,4	88	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49
	ИТОГО:															800	27,03	18,61	101,71	533,82	0,26	8,38	46,87	86,65	97,88	5,43	109,00
	Суп с клёцками															250	8,46	11,20	33,72	345,37	0,27	38,5	0	63,87	22,25	2,79	15,13
9 д е н ь	Суп с клёцками															100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0	29,40	31,39	2,80	70,25
	Гуляш															180	4,93	7,59	35,74	236,93	0,21	2,48	0,03	60,98	77,18	1,63	6,36
	ИТОГО:															200	0,08	0	49,52	182,40	0,02	2,16	0	9,2	13,2	0,8	4,34
	Каша гречневая рассыпчатая															40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49
9 д е н ь	Компот из смеси сухофруктов															30	1,96	0,4	18,4	88	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49
	Хлеб пшеничный															800	42,51	39,165	162,36	1151,3	0,71	44,68	0,03	183,45	152,02	9,54	109,00
	Хлеб белгородский															250	1,81	4,91	12,24	125,25	0,05	10,29	0	44,38	26,25	1,19	28,45
	ИТОГО:															100	18,99	12,24	35,74	236,93	0,21	2,48	0,03	60,98	77,18	1,63	6,31
9 д е н ь	Борщ с капустой и сметаной															180	4,93	7,59	35,74	236,93	0,21	2,48	0,03	60,98	77,18	1,63	6,31
	Птица отварная															200	0,43	0,18	27,84	114,7	0	7,2	0	0,00	0,00	0,00	8,23
	Рис отварной															200	0,43	0,18	27,84	114,7	0	7,2	0	0,00	0,00	0,00	8,23
	Компот из абельсин и яблок															200	0,43	0,18	27,84	114,7	0	7,2	0	0,00	0,00	0,00	8,23

И Б	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34
	Хлеб белгородский	30	1,96	0,4	18,4	88	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49
И Д Е Н Б	ИТОГО:	800	31,4	25,78	226,47	823,315	0,29	19,97	18,03	156,86	142,63	6,4	109,00
	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,11	16,59	12,75	0,1	7,54	0	26,45	25,9	0,98	14,69
	Соте из рыбы с молочным соусом	150/50	20,94	17,28	22,48	302,25	0	1,72	0	0	0	0	47,93
	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	1,01	32,29
	Кисель	200	0	0	14,40	72	0,6	30	0,5	59	2	0	5,26
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34
	Хлеб белгородский	30	1,96	0,4	18,4	88	0	0	0	7,2	8	1,16	4,49
	ИТОГО:	700	31,34	28,05	111,56	707,85	0,84	57,43	26	138,83	76,85	4,0	109,00
	Всего за 10 дней:	7900	301,91	235,42	1316,21	7770,26	4,85	289,2	374,6	1426,68	1224,9	68,65	109,00
	В среднем за 1 день:		30,19	23,542	131,62	777,026	0,49	28,92	37,46	142,67	122,49	6,86	109,00
	По норме за 1 день (тах)		30,19	23,54	131,62	777,03	0,49	28,92	37,46	142,67	122,49	6,86	109,00
	По норме за 1 день (тах)		3,02	2,35	13,16	77,7026	0,05	2,892	3,75	14,27	12,249	0,69	109,00

Утверждаю:
 Директор МБОУ "Сигналненская СОШ"
 Е.Н. Шмакова
 2026г.



Примерное меню горячих завтраков для организации питания детей 5 - 9 классов МБОУ "Сигналненская СОШ"
 2026 - 2027 учебный год.

№ д н я	Наименование блюд	Выход блюд г	Энергетическая ценность					Витамины			Минералы			Стоимость руб.
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал г	В 1	С	А	Кальций	Магний	Железо		
1 д д е н ь	Котлета говяжья	100	13,99	10,39	14,13	205,875	0,09	0,13	25,87	39,37	28,91	1,35	68,15	
	Рис отварной	180	4,93	7,59	35,74	236,93	0,21	2,48	0,03	60,98	77,18	1,63	5,43	
	Компот из кураги	200	1	0	22	88	0,02	0,8	0,7	32,22	21	0,66	6,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34	
	ИТОГО:	520	23,2	18,44	91,11	626,41	0,320	3,41	26,6	141,77	140,29	4,44	84,00	
2 д д е н ь	Голубцы ленивые (из говядины)	80	5,74	4,97	7,7	98,51	0,03	18,57	0	31,86	18,09	0,84	66,39	
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	16,845	0,06	0,00	21	4,86	21,12	1,11	5,64	
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,43	0,18	27,84	114,7	0	7,2	0	0,00	0	0,00	7,63	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34	
	ИТОГО:	470	14,97	10,13	81,23	325,62	0,090	25,77	21	45,92	52,41	2,75	84,00	
3 д д е н ь	Котлета рыбная запеченная	100	13,3	4,7	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	53,38	30,00	0,74	46,48	
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,18	25,2	25,2	17,57	35,19	1,39	28,60	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,2	36	0	0	0	2,02	0	0,05	4,58	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34	
	ИТОГО:	520	20,11	10,34	65,65	436,17	0,270	25,63	51,45	82,17	78,39	2,98	84,00	
4 д д е н ь	Котлета рубленая из птицы	100	12,13	17,4	9,86	245	0,05	0,33	80	70	19,25	1,26	51,46	
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	16,845	0,06	0,00	21	4,86	21,12	1,11	5,37	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	9,2	36	0	0	0	2,02	0	0,05	8,43	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34	
	ИТОГО:	80	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	34	13	0	14,40	
5 д д е н ь	Апельсин	600	21,93	22,58	72,85	436,445	0,15	60,33	101	120,08	66,57	3,22	84,00	
	Фрикадельки из говядины в т/с	100	12,58	14,1	16,46	242,397	0,08	1,16	57,34	40,72	30,94	1,27	71,61	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0	0,2	15,57	81	4,73	5,63	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	28	56	0	0	0	12	0	0,8	2,42	
	ИТОГО:	200	0,4	0	28	56	0	0	0	12	0	0,8	2,42	

4	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34
Б	ИТОГО:	520	25,21	21,29	106,7	670,53	0,300	1,16	57,54	77,49	125,14	7,60	84,00
6	Омлет натуральный	170	16,14	24,07	3,15	294,015	0,11	0,28	209,0	128,96	22,07	3,32	42,48
д	Горошек зеленый	50	0,009	0,011	0,019	0,216	0	0,03	0,00	0,06	0,00	0,002	7,71
е	Чай с сахаром	200	0,4	0	28	56	0	0	0	12	0	0,8	2,42
н	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34
Б	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	9	0,002	27,05
7	ИТОГО:	560	20,229	24,941	60,209	492,83	0,140	10,31	209,01	166,22	44,27	4,92	84,00
д	Котлета говяжья	100	13,99	10,39	14,13	205,875	0,09	0,13	25,87	39,37	28,91	1,35	69,05
е	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	16,845	0,06	0,00	21	4,86	21,12	1,11	6,21
н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,2	36	0	0	0	2,02	0	0,05	4,4
Б	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34
8	ИТОГО:	520	22,89	15,37	69,02	354,32	0,150	0,13	46,87	55,45	63,23	3,31	84,00
д	Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0	29,40	31,39	2,80	65,23
е	Капа гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0	0,2	15,57	81	4,73	5,91
н	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	49,52	182,40	0,02	2,16	0	12,80	0	0,36	8,52
Б	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34
9	ИТОГО:	520	36,11	26,71	117,5	757,53	0,450	3,7	0,2	66,97	125,59	8,69	84,00
д	Птица отварная	100	18,99	12,24	0	185,625	0,03	0	18,00	35,10	18,00	1,62	64,16
е	Рис отварной	180	4,93	7,59	35,74	236,93	0,21	2,48	0,03	60,98	77,18	1,63	6,16
н	Компот из апельсин и яблок	200	0,43	0,18	27,84	114,7	0	7,2	0	0,00	0	0,00	9,34
Б	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34
10	ИТОГО:	520	27,63	20,47	82,82	632,82	0,240	9,68	18,03	105,28	108,38	4,05	84,00
д	Соте из рыбы с молочным соусом	150/50	13,96	11,52	14,09	201,5	0	1,15	0	0	0	0	44,12
е	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	1,01	31,14
н	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	14,40	72	0,6	30	0,5	59	2	0	4,4
Б	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,46	19,24	95,6	0	0	0	9,2	13,2	0,8	4,34
11	ИТОГО:	420	20,3	16,78	68,18	506,35	0,740	49,32	26	105,18	42,95	1,81	84,00
д	Всего за 10 дней:		232,58	187,05	815,269	5239,01	2,850	189,4	557,7	966,53	847,22	43,77	84,00
е	В среднем за 1 день:		23,26	18,71	81,53	523,90	0,29	18,94	55,77	96,65	84,72	4,38	84,00
н	По норме за 1 день (max)		23,26	18,71	81,53	523,90	0,29	18,94	55,8	96,65	84,72	4,38	84,00