

*Приложение 2*

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Байгуловская средняя общеобразовательная школа»  
Козловского района Чувашской Республики

Утверждаю  
Директор МАОУ  
«Байгуловская СОШ»  
В.Н. Шмелев



*Шмелев № 95*  
*09.09.2022*

Десятидневное меню  
для обучающихся начальных 1-4 классов  
МАОУ «Байгуловская СОШ» Козловского района Чувашской Республики

Сезон: осень-зима 2022/23 учебного года  
Возрастная категория: 7 - 11 лет



КОПИЯ ВЕРНА  
*09.09.2022*  
Директор *В.Н. Шмелев*  
Подпись

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Первый день (понедельник)														
Завтрак														
Сыр порциями		10	5,75	9,75	0	90		о	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молоч. пшениная с маслом	302 *	200	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
Кофейный напиток с молоком	692 *	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1		о	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	О	0,02	о	0,22	4	2,8	13	0,22
Мандарины св. порциями		100	0,48	0,18	4,86	24	О	0,04	22,8	0,12	21	6,6	20,2	0,06
итого:		530	16,22	21,3	71,44	518	1,1	1,21	1,48	0,47	419,29	102,18	311,92	2,6
Обед														
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15		7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	139*	250	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Котлеты рубленые с соусом	413*	100	9,08	15,2	9,2	165	О	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронные отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	о	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	О	о	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		60	2,82			126	О	0,04	о	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		820	22,75	24,56	88,93	727	0,13	12,97	11,39	4,08	92,8	72,33	236	6,24
всего:		1350	39,97	45,86	160,37	1245	1,23	14,18	12,87	4,55	512,09	174,51	547,92	8,84

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Второй день (вторник)														
Завтрак														
Помидоры свежие порциями		60	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	4,2	6	7,8	0,27
Котлеты руб,из филе птицы с соусом	498	100	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	0,12
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01		0,08	6,88	3,6		0,95
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Итого		440	16,66	14,1	79,2	549	0,44	0,16	13,36	3,91	62,84	57,46	219,8	2,11
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43 *	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110 *	250	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели рубленные с соусом	462*	100	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0		0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		40	2,82			126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		800	22,98	29,05	94,59	852	0,16	0,21	20,61	7,13	152,86	192,1	372,35	9,76
всего:		1240	39,64	43,15	173,79	1401	0,6	0,37	33,97	11,04	215,7	249,56	592,15	11,87

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Третий день (среда)														
Завтрак														
Запеканка творожная с повидлом	366*	200	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03
Чай с лимоном	686 *	200	0,26	0,06	15,22	59	О	о	2,9	о	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	О	0,04	о	0,44	8	5,6	26	0,44
Яблоки св. порциями		100			9,8	45	0,03	0,03	16,5		16	9	11	2,2
Итого:		540	30,64	20,9	58,19	547	36,59	0,11	3,55	1,62	239,63	44,36	331,91	2,4
Обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45 *	60	0,96	3,04	5	52	о	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картоф.с макарон, издел		250	2,26		16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Рыба припущенная с соусом	371*	100	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное		150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из изюма	638 *	200	0,36	о	33,16	128	О	0,05			16,4		25,8	0,66
Хлеб ржаной		40	2,82			126	О	0,04	о	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого		800	23,43	19,26	80,37	717	0,17	0,36	55,51	3,93	149,88	83,9	404,2	6,04
всего:		1340	54,07	40,16	138,56	1264	36,76	0,47	59,06	5,55	389,51	128,26	736,11	8,44

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Четвертый день (четверг)														
Завтрак														
Сыр порциями		20	2,3	3,9	0	36	0,04	о	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Биточки рубленные с соусом	451*	100	9,08	15,2		165	О	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302*	200	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	о	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Компот из кураги	638 *	200	1,04	о	30,96	123		0,02		1,1	32,4	21	29,2	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	О	0,04	о	0,44	8		26	0,44
итого:		560	19,67	24,24	82,59	574	0,79	0,22	1,96	4,32	164,78	39,01	255,29	3,34
Обед														
Салат из свеклы		60	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124	250	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Плов из птицы	492*	250	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из чернослива	638 *	200	0,57	о	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		40	2,82			126	О	0,04	о	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		800	25,88	21,13	73,9	700	0,26	0,26	25,29	6,74	118,08	110,71	330,05	6,2
всего:		1360	45,55	45,37	156,49	1274	1,05	0,48	27,25	11,06	282,86	149,72	585,34	9,54

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Пятый день(пятница)														
Завтрак														
Каша молоч. Гречневая с маслом	302*	200	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Чай с молоком	297*	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	о	65,25	11,4	53,24	
Мандарины св. порциями		100	0,48	0,18	4,86	24	О	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
Хлеб пшеничный		20	3,04	0,34	19,44	96	О	0,04	о	0,44	8		26	0,44
Итого:		520	17,53	15,06	72,86	498	0,1	0,36	24,73	1,15	281,41	97,47	296,74	3,91
Обед														
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Рассольник ленинградский со сметаной	132	250	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	100	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Картофель отварной	518 *	150	3,03	4,93	24,49	159	0,08	0,18	зо	0,12	15,62	34,52	88	1,36
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01		0,08	6,88			0,95
Хлеб ржаной		40	2,82			126	О	0,04	о	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		800	17,54	25,49	78,94	723	0,74	0,38	58,08	4,15	112,75	87,83	260,97	5,95
всего:		1320	25,07	40,55	151,8	1221	0,84	0,74	82,81	5,3	394,16	185,3	557,71	9,86

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Шестой день (понедельник)														
Завтрак														
Котлеты рыбные с соусом		100	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Каша пшеничная вязкая	302*	200	4,21	5,53	24,23	166	0,06	0,15	о	0,19	10,45	30,21	85,75	0,99
Чай с сахаром	685	200		0,05	15,01	57	О	о		о	5,25		8,24	0,87
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	О	0,02	о	0,22	4	2,8	13	0,22
Яблоки св. порциями		100			9,8	45	0,03	0,03	16,5		16	9	11	2,2
итого:		620	15,37	14,37	69,47	471	0,1	0,25	17,61	3,52	67,25	63,84	195,04	4,97
Обед														
Суп крестьянский с крупой	134	250	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	о	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Капуста тушеная	534	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42		79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22
Компот из изюма	638 *	200	0,36	о	33,16	128	О	0,05			16,4		25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82			126	О	0,04	о	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		810	23,97	24,63	67,25	719	0,53	0,83	97,99	4,33	181,47	81,97	213,12	5,29
всего:		1430	39,34	39	136,72	1190	0,63	1,08	115,6	7,85	248,73	145,81	408,16	10,26

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Седьмой день (вторник)														
Завтрак														
Сыр порциями		10	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32		200	10	108	0,22
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98		96,82	27,43	129,53	0,42
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Мандарины св. порциями		100	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	20,2	0,06
итого:		530	20,28	18,03	75,46	625	0,2	0,26	2,98	0,53	450,68	69,9	394,79	1,89
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20 *	60	0,54		1,9	49			7,9		23,4	10	23	0,54
Суп картофельный с горохом	139 *	250	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Биточки рубленые с соусом	451*	100	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из кураги	638 *	200	1,04	0	30,96	123		0,02		1,1	32,4	21	29,2	
Хлеб ржаной		40	2,82			126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		800	23,51	22,98	95,6	792	1,4	0,89	18,9	5,13	134,97	85,85	270,49	6,45
всего:		1330	43,79	41,01	171,06	1417	1,6	1,15	21,88	5,66	585,65	155,75	665,28	8,34



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Восьмой день (среда)														
Завтрак														
Тефтели рубленые с соусом	462*	100	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая		200	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01		0,08	6,88			0,95
Хлеб пшеничный		40	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
итоГО:		540	19,33	21,12	90,88	625	0,43	0,18	15,21	5,31	45,92	157,78	268,24	6,42
Обед														
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15		7,5	13,5	10,5	0,45
Борщ с капустой картофелем со сметаной		250	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Котлеты руб,из птицы с соусом	498*	100	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из смеси сухофруктов		200	0,44	0	28,88	116	0	0		0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		40	2,82			126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итоГО:		800	19,86	19,1	80,38	728	0,19	12,78	10,37	4,55	151,41	95,42	321,42	6,57
всЕГО:		1340	39,19	40,22	171,26	1353	0,62	12,96	25,58	9,86	197,33	253,2	589,66	13,09

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Девятый день (четверг)														
Завтрак														
Сыр порциями		10	5,75	9,75	0	90		о	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молоч. пшениная с маслом	302 *	200	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
Чай с фруктовым соком	790	200	0,34	0,02	24,53	95	О	о	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	О	0,04	о	0,44	8	5,6	26	0,44
Груши св. порциями		100	1,5		21	49,33	О	0,08	20		8	42	28	
итого:		550	15,48	13,37	76,99	489	0,08	0,23	2,02	0,61	123,92	60,21	257,13	2,77
Обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом		60	0,96	3,04	5	52	о	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124	250	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Тефтели рубленые с соусом	462*	100	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Пюре картофельное		150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Компот из чернослива	638 *	200	0,57	о	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		40	2,82			126	О	0,04	о	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		800	18,07	22,17	78,94	703	0,19	0,38	57,52	5,67	170,54	112,91	265,29	5,94
всего:		1350	33,55	35,54	155,93	1192	0,27	0,61	59,54	6,28	294,46	173,12	522,42	8,71

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Не надо														
Завтрак														
Масло сливочное порциями		20	0,05	8,25	0,08	75				о	1,2	0,04	1,9	0,02
Плов из птицы	492*	200	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57		о	0,1	о	5,25		8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	О	0,04	о	0,44	8	5,6	26	0,44
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008				6	о	25,13	0,62
итого:		500	25,94	25,06	81,25	664	0,268	0,13	4,9	1,79	46,37	55,34	255,33	3,71
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43 *	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04		18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	100(80/20)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша пшеничная вязкая	302 *	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	о	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
Компот из изюма	638 *	200	0,36	о	33,16	128	О	0,05			16,4		25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82			126	О	0,04	о	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		770	21,72	19,88	85,24	708	0,14	0,36	28,2	3,48	114,63	62,98	313,51	5,98
всего:		1270	47,66	44,94	166,49	1372	0,282	0,49	33,1	5,27	161	118,32	568,84	6,69

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Десятый день (пятница)														
Завтрак														
Птица тушенная в смет.соусе	493	100	14,28	19,35	7,27	220	0,15.	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1
Рис отварной	511\$	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	о	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	о	28,88	116	о	о		о	44,8	б	15,4	1,26
Хлеб пшеничный		20	3,04	0,34	19,44	96	о	0,04	о	0,44	8	5,6	26	0,44
Мандарины св. порциями		100	0,48	0,18	4,86	24	О	0,04	22,8	0,12	21		10,2	0,06
итого:		570	22,05	25,98	99,06	684	0,07	0,19	24,06	3,13	103,18	62,37	272,71	3,41
Обед														
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картоф.с макарон, издел.		250	2,26		16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Биточки рубленые с соусом	451\$	100	9,08	9,46	10,66	165	О	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	о	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01		0,08	6,88	3,6		0,95
Хлеб ржаной		60	2,82			126	О	0,04	о	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		720	23,56	21,26	102,01	800	0,15	12,86	20,95	3,915	85,65	194,12	377,67	9,62
всего:		1290	45,61	47,24	201,07	1484	0,22	13,05	45,01	7,045	188,83	256,49	650,38	13,03

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Не надо														
Завтрак														
Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
Чай с молоком	297*	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	о	65,25	11,4	53,24	
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	о	0,02	о	0,22	4	2,8	13	0,22
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	О	29,22	14,79	56,18	0,79
Яблоки св. порциями		100			9,8	45	0,03	0,03	16,5		16	9	11	2,2
итого:		570	20,54	15,2	64,15	554	0,18	0,21	2,71	0,65	327,49	234,71	245,54	5,43
Обед														
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	з	0,06	13,8		14,4	0,36
Суп крестьянский с крупой	134	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Шницель руб. с соусом	451*	100(80/20)	9,08	9,46	10,66	165	о	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Пюре картофельное		150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	20,75	1,17
Компот из чернослива	638 *	200	0,57	о	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		60	2,82			126	О	0,04	о	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		770	17,68	19	77,87	696	0,16	0,39	38,69	3,82	132,08	101,98	159,9	5,59
всего:		1340	38,22	34,2	142,02	1250	0,34	0,6	41,4	4,47	459,57	336,69	405,44	11,02

При составлении меню использовались:

- \* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год
- \*\*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года
- \*\*\*Сборник технических нормативов изд. 2008 год

С изменениями и дополнениями от  
Дата: 15 июня 2022 год  
Составил: заведующий хозяйством  
Петров А. Ю. \_\_\_\_\_