

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

*Кривошеин В*

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



*Приказ № 95*  
*от 05.10.2022*

Десятидневное меню  
для обучающихся средних и старших классов  
МАОУ «Байгуловская СОШ» Козловского района Чувашской Республики

Сезон: осень-зима 2022/23 учебного года  
Возрастная категория: 12 лет и старше



КОПИЯ ВЕРНА  
*02 09* 20*22* г.  
*Шмелев В.Н.*  
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		20	5,75	9,75	0	90		о	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молоч. пшенная с маслом	302 *	250	8,6	1037	44,02		0.10	0.25	1.31	0.16	139.05	55.84	209.23	1,47
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:		590	18.85	24.07	87 „з	618	1,12	1-31	1.94	0,63	475.05	122.74	384.93	3.03
Обед														
Огурцы свежие порциями		100	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15			13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	139*	300	7.07	5.60	23.94	270	0,075	0,285	13.8	0.315	46,08	41.85	106	2.51
Котлеты рубленые с соусом	413*	100	9,08	15,2	9,2	165	о	0,05		2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	516*	200	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	о	0,76	10,3	8,16	45	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		52,2	2,24
итого:		960	25.11	25.83	96.31	879	0.155	13,065	15.99	3.23	108.16	86.28	271.34	7.08
всего:		1550	43.96	49.9	183.61	1497	1.275	14.375	17.93	3.86	583.21	209.02	656.27	10.11

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		100	0,33	0,06		7	0,36	0,02	6,75	0,21		6	7,8	0,27
Котлеты руб,из филе птицы с соусом	498	100	10,84	7,6	1,86	157	°	0,07	0,01	2,96	42,63	18,03	112,32	0,12
Рис отварной	511*	200	5,07	8,13	51,35	303,24	0,09	0,05	°	0,59	6,82	35,95	109,43	0,73
Компот из св. яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6		0,95
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	°	0,02	°	0,22	4	2,8	13	0,22
Итого		620	17,92	16,12	91 94	624,24	0,46	0,17	13,36	4,06	64-53	66,38	242,55	2,29
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43 *	100	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 *	300	2,21	7,01	10,97	133,5	0,135	0,045	13,22	0,255	55,425	29,19	65,58	1,425
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*	200	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	°	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	°	28,88	116	°	°		°	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		40	2,82			126	°	0,04	°	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		940	23,72	30-85	97,65	896,5	0,205	0,225	24,62	6,435	171,74	201,83	394,21	10,24
всего:		1560	41,64	46,97	189,59	1520,74	0,665	0,395	37,98	10,5	236,27	268,21	636,76	12,53

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
Третий день (среда)														
Завтрак														
Запеканка творожная с повидлом	366*	210	33.57	15.07	28.84	387.45	44,88	0,086	0,80	1,45	273.53	41.18	361.90	1,27
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	36,92	23,72	63,58	617,45	44,88	0,09	3,7	1,89	290,78	52,06	399,58	2,64
Итого:		550	36.92	23.72	63.58	617.45	44,88	0,09	3,70	1,89	290.78	52.06	399,58	2,64
Обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	45 *	100	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		300	3.39	.5	25.02	175.5	0,09	0,12	19.8	0,345	27.95	29.42	79.37	1.275
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		200	4,28	7.39	29.26	206 15	0,12	0,21	34.50	0,17	53.8	43 „45	127.19	1,56
Компот из изюма	638 *	200	0,36	о	33,16	128		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		940	25.62	23.69	95.17	826.65	0,23	0,45	70.67	3,985	172.55	116.09	462.22	6.855
всего:		1490	62.54	47.34	158.75	1444	45.34	0.54	74.37	5,88	463.33	168.15	861.8	9.495

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		3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Биточки рубленные с соусом	451*	100	9,08	15,2		165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша пшеничная вязкая	302*	200	5.6	6.13	30.58	204.82	0,07	0,15	0	0,86	0,84	0,03	127.6	
Компот из кураги	638 *	200	1,04	0	30,96	123		0,02			32,4	21	29,2	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8		26	0,44
итого:		560	21.06	25.57	80.98	624.62		0,26	1,16	4,53		33.42	286.95	3,17
Обед														
Салат из свеклы		100	0,76	9,04	4,59	103	0,01	0,01		4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124	300	2.19	7.13	9.33	118.5	0,12	0,06	21.96	0,21	57.74	25.94	61.67	1.02
Плов из птицы	492*	230	27.1	9.02	37,35	340.48	0,21	0,12	6.38		34.47	60.25	258.1	2.34
Компот из чернослива	638 *	200	0,57	0		66	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной		40	2,82			126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		870	33.44	25.19	85.68	823.98	0,35		34.19	7.26	145.88	134.31	414.65	7.12
всего:		1430	54.5	50.76	166.66	1448.6	0,46	0,57	35.35	11.70	310.87	167.73	701.6	10.29

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*	250	8.99	10.19	41.5	296.3	0,11	0,35	1,57	0,78	241.66	86.61	186.6	2.47
Чай с молоком	297*	200	1,6		17,36	86	0,02	0,02	0,75	О	65,25		53,24	
Хлеб пшеничный		20	3,04	0,34	19,44	96	о	0,04	о	0,44	8		26	0,44
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:		570	19.76	17.59	83.16	572.3	0,13	0,45	25.12	1,34	341,41	113.36	276.04	3,62
Обед														
Винегрет овощной	71*	100	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	300	2.82	7.65	20.88	169.5			20.16	0,26	34.65	32.7	82.97	1.22
Фрикадельки из говядины, тушенные 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 *	200	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		52,2	2,24
итого:		940	18.5	27.44	85.3	779.5	0,92	0,42	58,2	4,26	124,3	95. в	28423	6.36
всего:		1510	35.26	45-03	168.46	1348.8	1.05	0,87	83.32	5,6	465.71	208.49	560.27	9.98

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	388	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 пшениная вязкая	302*	200	5.6	7,35	32.23	220.78	008	0,20	о	0,25	13-90	40.18	114.05	1.32
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	15.62	15,79	77.47	525.78	0,12	озо	17,06	3.38	70.7	69.41	223.44	5.3
Обед														
Суп крестьянский с крупой	134	300	2.27	4.97	13.86	238.5	0,06	0,06	12	0.48	28.92	24.93	61.26	0,795
Рис отварной	511*	200	5.07	8.13	51.35	303.24	0.09	0.05	о	0,59	6.82	35.95	109.43	0,73
Капуста тушеная	534	100	4.79	6.0	20.35	203.49	0,42	0.56	106.02	2.00	116.59	4201.	84.27	
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		52,2	2,24
итого:		860	25.92	27.16	76.32	940	0,55	0,81	128.29	4,89	220.04	923	254.45	5,96
всего:		1480	41.54	42.95	153.79	1465.78	0,67	1,11	145.35	8.27	290.74	161.71	477.89	11.26

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
Седьмой день (вторник)														
Завтрак														
Сыр порциями		20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32		200	10	108	0,22
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	230	5.95	9.14		276.64	0,09	0,08	13		128.77	36.48	172.27	0,56
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	о	0,02	о	0,22	4	2,8	13	0,22
Апельсины св. порциями		100	0,48	0,18	4,86	24	О	0,04	22 8	0,12	21		10,2	0,06
итога:		570	21.76	20.3	85.98	693.6	0,22	0,28	3.3	0,23	482,63	78.95	447.53	2.03
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20 *	100	0,54			49			7,9		23,4	10	23	0,54
Суп картофельный с горохом	139 *	300	7.07	6.0	23.94	265.5	0,075	0,285	13.8	0,32	46,08	41.85	106	2.5
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
Макароны отварные	516*	200	7.08	6.5	47.24	280.6	0.07	0,12	о	1.01	13.7	10.85	60.22	1.1
Компот из кураги	638 *	200		о	30,96	123		0,02			32,4	21	29,2	
Хлеб ржаной		40	2,82			126	о	0,04	О	0,78	14,4		52,2	2,24
итога:		940	27.63	21.96		1009	о. 145	0,515	22.7	5,29	143.73	102.49	320.77	6.86
всего:		1510	49.39	42.26	200.68	1702.6	0.365	0.795	26	5,52	626.36	181	768.3	8,89



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	11.65	8.8	57.3	360.43	0,07	0,1 1	0	0,73	19.27	184.36	276	6.18
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		0,02	о	0,22	4	2,8	13	0,22
итого:		540	10.51	23.3	105.1	721.43	0,45	0,21	8.61	5,49	50.7	199.92	332.33	7.96
Обед														
Огурцы свежие порциями		100	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		300	2.2	7.0	10.97	133.5	0,139	0,045	13.22	0,26	55.43	29.19	65.58	2.45
Котлеты руб,из птицы с соусом	498*	100	10,84	7,6	1,86	157	о	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Рис отварной	511*	200	5.07	8.13	51.35	303.24	0,09	0,05	о	0,59	6.8	35.95	109.43	0,73
Компот из смеси сухофруктов		200	0,44	о	28,88	116	о	0		о	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		40	2,82			126	о	0,04	о	0,78	14,4		52,2	24
итого:		940	21.85	22.85	96.18	847.74	0,26	12.81	14.38	4,59	171.56	114.07	370,43	8.25
всего:		1480	32.36	46.15	201.28	1569.17	0,71	13.02	23.0	10.08	22226	314	702.76	16.21

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
Девятый день (четверг)														
Завтрак														
Сыр порциями		20	5,75	9,75	0	90		о	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молоч. пшениная с маслом	302 *	200	8.58	10.35	44	303.2	0,11	0,25	1.3	0,16	138.7	55.7	208.7	
Чай с фруктовым соком	790	200	0,34	0,02	24,53	95	о	О	1 04	0,05	6,13	3,98	721	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:		560		15.94	108.97	613.57	0,11	0,37	22.34	0,65	166.33	116,0	269.9	3.13
Обед														
Салат из кваш.капусты с рас. маслом		100	0,96	3,04	5	52	о	0,01	15 18	1,26	25,25	8,62	18,55	035
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124	300	2.19	7.13	9.33	177.75	.12	0,06	21.96	021	57.74	25.94	63.17	1.02
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		200	4.28	7. 39	29.26	206.15	0,12	0,21	34.5	0,17	53.8	43.45	73.99	1,56
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:		940		25.78	88.7		0.26		73.4		203.		305.71	6.67
			19.86			793.65		0.45		5.78		136.84		
всего:		1500		' 41.72	197.67		0.37		95.74				575.6	9.8
			38.97			1407		0,82		6..43	369.47	252.84		

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
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	
Рис отварной	511\$	200	5.2	8.13	51.35	403 , 3	0,09	0,05	О	0,59	6.8	35,95		0,73
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	О	28,88	116	о	о		о	44,8	б	154	
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:		620	23.44	28.0	111.8	758	0,24	0,21	23.66	3.28	104.85	64.69	300	3.59
Обед														
Помидоры свежие порциями		100	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195		13,5	10,5	0,45
Суп картофель.с макарон, издел.		300	3.76		18.18	175.5	0,09	0,12	14.7	0,34	27.9	29.4	79.37	1.28
Биточки рубленные с соусом	451\$	100	9,08		10,66	165	о	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Каша гречневая рассыпчатая	508*	200	11.65	8.8	57.3	360.45	0,07	0.1	о	0,73	19,27	184.36	276	6.18
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		40	2,82			126	О	0,04	о	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:		940	27.95	18.54	117.13	947.93	0,20	12.92	15.85	4.2	99.7	249.7	468,5	11.58
всего:		1550	51.3	46.5	235 9	1707.17	0,44	20.13	39.5	7.48	204.6	' 314,4	768.5	15.17

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		0,04	1,9	0,02
Плов из птицы	492*	230	26,9	9,0	37,4	340,48	0,21	0,12	6,4		34,5	60,2	258,0	2,34
Чай с сахаром	685	200		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	0544
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180	0,008				6	О	25,13	0,62
итого:		530	32,57	27,32	90,57	748,48	0,218	0,16	6,5	2,24	55,85	65,84	319,3	4,3
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43 *	100	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*	300	6,9	4,2	23,0	240,8	0,06		27,6	0,44	32,1	42,0	177,8	
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	100	8,83	8,63	7,54		0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша пшеничная вязкая	302 *	200	5,6	6,4	30,6	204,82	0,07	0,15	о	0,86	0,83	0,03	127,6	12,14
Компот из изюма	638 *	200	0,36	о	33,16	128	о	0,05					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:		940	25,44	22,28	99,95	812,32	0,16		37,41	3,74	185,5	67,7	437,8	17,0
всего:		1470	58,0	49,6	190,52	1560,80	0,234	0,46	43,9	5,98	341,37	133,5	757,1	21,3

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														
Каша молочная манная с маслом	302*	200	7.54	9,28	41	385.7		0,13		0,57	231.45	27.58	91.93	0,69
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
итоگو:		570	22.41	17.5	74.	730.7		0,24	3.1	0,79	377,92	241.57	268.35	4.7
Обед														
Огурцы соленые порциями		100	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	300	2-27	4.98	13.86	159	0,06	0,06	12	0,48	28.92	24.93	62.26	
Шницель руб. 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
Пюре картофельное		200	4.26	7.39	29,26	206.15	0,12	0,21	34.5	0,17	53.8	43.45	27.6	1,56
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	078	14,4	11,4	52,2	2,24
итоگو:		940	19.48	21.89	89.15	800.15	0,21	0,46	51,25	4.02	111.77	102.14	179.96	6.25
всего:		1510	41.89	51.7	163.15	1530.85	0,41		54.55	4.8	489.7	343.71	448.31	10.95

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:

15 июня 2022 год

Составил: заведующий хозяйством

Петров А. Ю. \_\_\_\_\_

