Утверждено приказом
директора МАОУ Аргат-Юльской СОШ
М.Г.Суслопарова
Приказ №60-О от 31.08.2023 г.

Десятидневное меню столовой МАОУ Аргат-Юльской СОШ
для учащихся 1-4 классов на 2023-2024 гг

День	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	53
	Макароны отварные	150	13,155	14,025	86,895	336,51	204
	Котлета из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	171
	Хлеб	60	4,74	1,2	28,98	140,28	
	Кисель Валетек	200	0,31	0,06	23	92,5	
	итого		**32,045**	**28,435**	**158,23**	**820,09**	
2	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Плов из курицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	201
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	379
	Хлеб	60	4,74	1,2	28,98	140,28	
	итого		**37,01**	**29,73**	**112,32**	**862,28**	
3	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82	170
	Котлета рыбная	80	9,73	3,69	11,96	175,48	234
	рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,705	304
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	255
	Хлеб	60	4,74	1,2	28,98	140,28	
	итого		**19,95**	**23,43**	**240,90**	**939,665**	
4	Рассольник ленинградский	200/10	1,68	4,09	13,27	96,6	34
	Котлеты рубленные из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	307
	Гречка рассыпчатая	150	0,57	96,24	0,93	872,07	196
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	271
	Хлеб	60	4,74	1,2	28,98	140,28	
	итого		**16,89**	**115,45**	**65,07**	**1332,95**	
5	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	36
	Жаркое по домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	436
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	242
	Хлеб	60	3,36	0,66	14,49	70,14	
	итого		**36,09**	**17,83**	**71,28**	**578,71**	
6	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	209
	Курица тушенная в соусе	100/100	22,4	18,23	7,03	281,25	301
	Гречка рассыпчатая	150	0,57	96,24	0,93	872,07	196
	Напиток витаминизированный	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
	Хлеб	60	3,36	0,66	14,49	70,14	

	итого		**33,56**	**120,09**	**58,84**	**1442,66**	
7	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	187
	Печень по строгановски	50/55	17,43	11,64	7,1	162,31	255
	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	25,07	261,03	216
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	255
	Хлеб	60	3,36	0,66	14,49	70,14	
	итого		**25,74**	**41,28**	**78,21**	**655,48**	
8	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	201
	Гуляш из говядины	100/75	23,8	19,52	5,74	203	391
	хлеб	60	3,36	0,66	14,49	70,14	
	Макароны отварные	150	13,155	14,025	86,895	336,51	204
	Кисель Валетек	200	0,31	0,06	23	92,5	
	итого		**46,615**	**41,805**	**145,7**	**850,43**	
9	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82	170
	Котлеты рубленные из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	307
	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	25,07	261,03	216
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	378
	Хлеб	60	3,36	0,66	14,49	70,14	
	итого		**19,42**	**45,18**	**80,56**	**695,17**	
10	Суп рисовый с говядиной	200/20	7,18	2,94	11,76	102,26	204
	Макароны отварные	150	13,155	14,025	86,895	336,51	204
	Котлета из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	608
	Напиток витаминизированный	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
	Хлеб	60	3,36	0,66	14,49	70,14	
	итого		**37,535**	**27,265**	**148,51**	**792,31**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482853

Владелец Суслопарова Мария Геннадьевна

Действителен С 17.11.2023 по 16.11.2024