

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 11-18 лет с ОВЗ на 2023-2024 гг**

День	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	6,38	5,68	41,1	249,36	171	
		Хлеб	30	2,37	0,6	14,49	70,14		
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	271	
		Бутерброд с маслом и сыром	5/30/16	13,78	12,64	60,11	394,35	3	
				22,73	18,92	129,7	741,85		
обед		Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	187	
		Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,83	448,57	204	
		Котлета из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	608	
		Хлеб	60	4,74	1,2	28,98	140,28		
		Кисель Валетек	200	0,31	0,06	23	92,5		
		итого			36,43	33,11	187,16	932,15	
Итого за день:				59,16	52,03	316,86	1674		
2	завтрак	Каша молочная гречневая	200/5	6,43	11,61	40,87	293,73	171	
		Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2	22,4	116,00	379	
		Бутерброд с маслом и сыром	5/30/16	13,78	12,64	60,11	394,35	3	
		итого			21,61	26,25	123,38	804,08	
обед		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	
Итого за день:				58,62	55,98	235,7	1666,36		
3	завтрак	Каша молочная пшеничная	200/7	8,8	5,84	47,02	284,94	171	
		Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377	
		Хлеб	30	2,37	0,6	14,49	70,14		
		итого			20,19	8,72	76,93	469,74	
	обед		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	200	11,63	19,48	100	596,79	304
			Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	255
			Хлеб	60	4,74	1,2	28,98	140,28	
			итого			22,85	28,3	265,90	1088,75
Итого за день:				43,04	37,02	342,83	1558,49		
4	завтрак	Каша пшеничная молочная	200/7	8,8	5,84	47,02	284,94	171	

		жидкая						
		Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	378
		Бутерброд с джемом и повидлом	5/30/20	13,78	12,64	60,11	394,35	2
		<i>итого</i>		23,98	20,08	123,53	765,29	
	обед	Рассольник ленинградский	200/10	1,68	4,09	13,27	96,6	34
		Котлеты рубленые из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	307
		Гречка рассыпчатая	200	0,76	128,29	1,24	1162,47	196
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	271
		Хлеб	60	4,74	1,2	28,98	140,28	
		<i>итого</i>		17,08	147,5	65,38	1623,35	
	Итого за день:			41,06	167,58	188,91	2388,64	
5	завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,24	6,1	19,7	158,64	181
		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	242
		Хлеб	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
		<i>итого</i>		12,13	10,42	59,68	373,98	
	обед	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	
		<i>итого</i>		36,09	17,83	71,28	578,71	
	Итого за день:			48,22	28,25	130,96	952,69	
6	завтрак	Каша рисовая молочная	200/5	8,8	5,84	47,02	284,94	171
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	271
		Бутерброд с джемом и повидлом	5/30/20	13,78	12,64	60,11	394,35	2
		Хлеб	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
		<i>итого</i>		25,15	19,08	135,62	777,43	
	обед	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	200	0,76	128,29	1,24	1162,47	196
		Напиток витаминизированный	200	1,4	0,4	22,8	100,4	
		Хлеб	60	3,36	0,66	14,49	70,14	
		<i>итого</i>		33,75	152,14	59,15	1733,06	
	Итого за день:			58,9	171,22	194,77	2510,49	
7	завтрак	Каша пшенная молочная	200/5	8,8	5,84	47,02	284,94	171
		Хлеб	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
		Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	379
		Бутерброд с джемом или повидлом	5/30/20	13,78	12,64	60,11	394,35	2
		<i>итого</i>		26,35	21,08	144,02	865,43	
	обед	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	200	4,68	33,42	33,42	347,95	216
		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	255
		Хлеб	60	3,36	0,66	14,49	70,14	
		итого		26,91	49,63	86,56	742,4	
Итого за день:				53,26	70,71	230,58	1607,83	
8	завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,24	6,1	19,7	158,64	181
		Хлеб	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
		Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	378
		<i>итого</i>		10,01	8,3	50,59	314,78	
обед		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	200	17,54	18,7	115,83	448,57	204
		<u>Кисель Валетек</u>	200	0,31	0,06	23	92,5	
		итого		51	46,48	174,59	962,49	
Итого за день:				61,01	54,78	225,18	1277,27	
9	завтрак	Каша молочная	200/5	8,8	5,84	47,02	284,94	171
		Хлеб	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	242
		Банан	75	1,13	0,38	15,75	70,88	
		<i>итого</i>		15,82	10,54	102,75	571,16	
обед		Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82	170
		Котлеты рубленые из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	307
		Пюре картофельное	200	4,68	33,42	33,42	347,95	216
		Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	378
		Хлеб	60	3,36	0,66	14,49	70,14	
		итого		<u>20,59</u>	<u>53,53</u>	<u>80,56</u>	<u>782,09</u>	
Итого за день:				36,41	64,07	183,31	1353,25	
10	завтрак	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	220	2,7	5,41	18,49	128,9	175
		Хлеб	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	271
		Бутерброд с маслом и сыром	5/30/16	13,78	12,64	60,11	394,35	3
		итого		19,05	18,65	107,09	621,39	
обед		Суп рисовый с говядиной	200/20	7,18	2,94	11,76	102,26	204
		Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,83	448,57	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		41,92	31,94	177,44	904,37	
Итого за день:				60,97	50,59	284,53	1525,76	