

Утверждено приказом
директора МАОУ Аргат-Юльской СОШ
М.Т. Суслопарова
Приказ №52-О от 27.08.2024 г.



**Десятидневное меню столовой МАОУ Аргат-Юльской СОШ
для учащихся 11-18 лет с ОВЗ на 2024-2025 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 | |
| | | <i>итого</i> | | | 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 пшеничная 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 |
| | | Кисель Валетек | 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 | | 20,59 | 53,53 | 80,56 | 782,09 | |
| 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 | |