**Утверждаю**

**Директор Новомихайловская СОШ**

**Филиал МКОУ «Ремовская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В.Санькова**

**«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 год**

**Примерное меню на 10 дней**

**на 2024 – 2025 учебный год**

**МКОУ «Ремовская СОШ» филиал «Новомихайловская СОШ»**

**(ОВЗ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищ. Вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1-й день завтрак** | 170 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 |
| 13002 | Хлеб | 50 | 4,0 | 1,50 | 25,00 | 130,00 |
| **Итого:** |  |  | **5,81** | **6,41** | **150,25** | **232,50** |
| **обед** | 302 | Каша рассыпчатая | 200 | 11,50 | 8,12 | 51,52 | 325,00 |
| 333 | Соус томатный | 40 | 0,44 | 0,80 | 2,48 | 19,20 |
| 43 | Тефтели | 100 | 6,25 | 15,71 | 16,97 | 218,27 |
| 375 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 14,97 | 57,00 |
| 13002 | Хлеб | 50 | 4,00 | 1,50 | 25,00 | 130,00 |
| **Итого:** |  |  | **22,19** | **26,13** | **110,94** | **749,47** |
| **Итого за день:** | | |  | **28,00** | **32,54** | **261,19** | **981,97** |
| **2-й день завтрак** | 204 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 |
| 13002 | Хлеб | 50 | 4,0 | 1,50 | 25,00 | 130,00 |
| **Итого:** |  |  | **5,98** | **4,24** | **39,58** | **220,75** |
| **обед** | 258 | Жаркое по- домашнему | 200 | 18,10 | 18,90 | 21,60 | 330,00 |
| 44 | Чай с молоком | 200 | 2,08 | 1,60 | 12,90 | 39,10 |
| 13002 | Хлеб | 50 | 4,00 | 1,50 | 25,00 | 130,00 |
| **Итого:** |  |  | **24,18** | **22,00** | **59,50** | **499,10** |
| **Итого за день:** | | |  | **30,16** | **26,24** | **99,08** | **719,85** |
| **3-й день завтрак** | 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| 13002 | Хлеб | 50 | 4,0 | 1,50 | 25,00 | 130,00 |
| **Итого:** |  |  | **6,69** | **4,34** | **42,14** | **234,75** |
| **обед** | 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,61 | 7,77 | 16,80 | 156,62 |
| 333 | Соус томатный | 40 | 0,44 | 0,80 | 2,48 | 19,20 |
| 272 | Котлеты | 100 | 15,00 | 15,40 | 12,60 | 250,00 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,51 | - | 25,23 | 103,00 |
| 13002 | Хлеб | 50 | 4,00 | 1,50 | 25,00 | 130,00 |
| **Итого:** |  |  | **23,56** | **25,47** | **82,11** | **658,82** |
| **Итого за день:** | | |  | **30,25** | **29,81** | **124,25** | **893,57** |
| **4-й день завтрак** | 200 | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 |
| 13002 | Хлеб | 50 | 4,0 | 1,50 | 25,00 | 130,00 |
| **Итого:** |  |  | **6,34** | **4,33** | **41,64** | **231,25** |
| **обед** | 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 190 | 6,46 | 9,50 | 36,10 | 256,50 |
| 246 | Гуляш | 100 | 15,02 | 13,25 | 4,20 | 200,47 |
| 18 | Чай с лимоном | 200 | 0,48 | 0,10 | 12,27 | 59,16 |
| 13002 | Хлеб | 50 | 4,00 | 1,50 | 25,00 | 130,00 |
| **Итого:** |  |  | **25,96** | **24,35** | **77,57** | **646,13** |
| **Итого за день:** | | |  | **32,30** | **28,68** | **119,21** | **877,38** |
| **5-й день завтрак** | 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 |
| 13002 | Хлеб | 50 | 4,0 | 1,50 | 25,00 | 130,00 |
| **Итого:** |  |  | **12,61** | **9,90** | **39,34** | **297,25** |
| **обед** | 12 | Плов с мясом | 200 | 11,50 | 4,25 | 37,18 | 240,56 |
| 375 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 14,97 | 57,00 |
| 13002 | Хлеб | 50 | 4,00 | 1,50 | 25,00 | 130,00 |
| **Итого:** |  |  | **15,50** | **5,75** | **77,15** | **427,56** |
| **Итого за день:** | | |  | **28,11** | **15,65** | **117,09** | **724,81** |
| **6-й день завтрак** | 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| 13002 | Хлеб | 50 | 4,0 | 1,50 | 25,00 | 130,00 |
| **Итого:** |  |  | **6,69** | **4,34** | **42,14** | **234,75** |
| **обед** | 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,61 | 7,77 | 16,80 | 156,62 |
| 333 | Соус томатный | 40 | 0,44 | 0,80 | 2,48 | 19,20 |
| 27 | Птица запеченная | 120 | 35,91 | 20,03 | 1,56 | 181,38 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,51 | - | 25,23 | 103,00 |
| 13002 | Хлеб | 50 | 4,00 | 1,50 | 25,00 | 130,00 |
| **Итого:** |  |  | **44,47** | **30,10** | **71,07** | **590,20** |
| **Итого за день:** | | |  | **51,16** | **34,44** | **113,21** | **824,95** |
| **7-й день завтрак** | 204 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 |
| 13002 | Хлеб | 50 | 4,0 | 1,50 | 25,00 | 130,00 |
| **Итого:** |  |  | **5,98** | **4,24** | **39,58** | **220,75** |
| **обед** | 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 190 | 6,46 | 9,50 | 36,10 | 256,50 |
| 333 | Соус томатный | 40 | 0,44 | 0,80 | 2,48 | 19,20 |
| 43 | Тефтели | 100 | 6,25 | 15,71 | 16,97 | 218,27 |
| 375 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 14,97 | 57,00 |
| 13002 | Хлеб | 50 | 4,00 | 1,50 | 25,00 | 130,00 |
| **Итого:** |  |  | **17,15** | **27,51** | **95,52** | **680,97** |
| **Итого за день:** | | |  | **23,13** | **31,75** | **135,10** | **901,72** |
| **8-й день завтрак** | 200 | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 |
| 13002 | Хлеб | 50 | 4,0 | 1,50 | 25,00 | 130,00 |
| **Итого:** |  |  | **6,34** | **4,33** | **41,64** | **231,25** |
| **обед** | 302 | Каша рассыпчатая | 200 | 11,50 | 8,12 | 51,52 | 325,00 |
| 246 | Гуляш | 100 | 15,02 | 13,25 | 4,20 | 200,47 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,51 | - | 25,23 | 103,00 |
| 13002 | Хлеб | 50 | 4,00 | 1,50 | 25,00 | 130,00 |
| **Итого:** |  |  | **31,03** | **22,87** | **105,95** | **758,47** |
| **Итого за день:** | | |  | **37,37** | **27,20** | **147,59** | **989,72** |
| **9-й день завтрак** | 170 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 |
| 13002 | Хлеб | 50 | 4,0 | 1,50 | 25,00 | 130,00 |
| **Итого:** |  |  | **5,81** | **6,41** | **150,25** | **232,50** |
| **обед** | 258 | Жаркое по- домашнему | 200 | 18,10 | 18,90 | 21,60 | 330,00 |
| 44 | Чай с молоком | 200 | 2,08 | 1,60 | 12,90 | 39,10 |
| 13002 | Хлеб | 50 | 4,00 | 1,50 | 25,00 | 130,00 |
| **Итого:** |  |  | **24,18** | **22,00** | **59,50** | **499,10** |
| **Итого за день:** | | |  | **29,99** | **28,41** | **209,75** | **731,60** |
| **10-й день завтрак** | 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 |
| 13002 | Хлеб | 50 | 4,0 | 1,50 | 25,00 | 130,00 |
| **Итого:** |  |  | **12,61** | **9,90** | **39,34** | **297,25** |
| **обед** | 321 | Капуста тушеная с мясом | 250 | 35,52 | 12,89 | 8,85 | 299,46 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,51 | - | 25,23 | 103,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 13002 | Хлеб | 50 | 4,00 | 1,50 | 25,00 | 130,00 |
| **Итого:** |  |  | **40,03** | **14,39** | **59,08** | **532,46** |
| **Итого за день:** | | |  | **52,64** | **24,29** | **98,42** | **829,71** |