

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Генеральный директор  
ООО «ОЛИМПИА»

  
Т.Ю. Бабаева

«01» сентября 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
Директор МАОУ  
ДСОШ №2

  
Т.В. Шилина

«01» сентября 2023 г.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд  
для учащихся 1-4 классов и учащихся с ОВЗ  
МАОУ ДСОШ №2  
Дятьковского района Брянской области**

**2023 - 2024 гг.**

Школа МАОУ СОШ № 2

Согласовано: Должность

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

Дата

день

месяц

год

№	Дел	Прим	Разд	Блюда	Вес	Белки	Жиры	Угл	Кал	№	Цена												
ед	нь	ем	дел		блюда,			водовы	орийн	ре													
ля	ед	пи	мен		г				ость	цеп													
е	ли	щи	ю							тур													
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	155/5	4,00	7,00	20,00	161	173													
												гор.напиток	Какао с молоком	200	4	4	25	145	382				
												хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,00	1,00	15,00	71,00	ПП				
												фрукты	Яблоко свежее	150	2,00		10,00	48	338				
1	1	Обед	закуска		370	11	12	70	425		86,5												
												1 блюдо	Суп из овощей	250	2,00	5,00	9,00	103	99				
												2 блюдо	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	155/5	4,00	7,00	20,00	161	173				
												гарнир											
												напиток	Какао с молоком	200	4	4	25	145	382				
												хлеб бел.											
												хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	ПП				
1	1	Итого за день:	гор.блюдо	Котлета рубленая из птицы	600	24	29	137	912		173												
												гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	80	12,00	23,00	11,00	299	294				
												гор.напиток	Чай с сахаром	150	18,00	9,00	78,00	478,00	302				
												хлеб	Хлеб ржаной	200		1	15	57	376				
												фрукты		30	3		13	78	ПП				
1	2	Завтрак	Итого	Вафли	12	1,000	1,000	8,000	44	ПП	86,5												



			Печенье	16	4		24	119	ПР	
		<i>итого</i>		376	28	22	79	646		86,5
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	250	2	4	12	89	88	
			2 блюдо	50/30	16,00	15,00	2,00	212	241	
			гарнир	130	5,00	6,00	25,00	180,00	309	
			напиток	200			15	57	376	
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	30	3	1	13	78	ПР	
			<i>итого</i>	160	26	26	67	616		86,5
1	4	Итого за день:		536	54	48	146	1262		173
1	5	Завтрак	гор.блюдо	65/125	18	20	20	328	259	
			гор.напиток	200			15	57	376	
			хлеб	30	3	1	13	78	ПР	
			фрукты							
				28	7,00	1,00	43,00	208	ПР	
			<i>итого</i>	258	28	22	91	671		86,5
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	250	3,00	7,00	20,00	151	115	
			2 блюдо	65/125	18	20	20	328	259	
			гарнир							
			напиток	200			15	57	376	
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	30	3	1	13	78	ПР	
				14	3,00		21,00	104,00	ПР	
			<i>итого</i>	244	27	28	89	718		86,5
1	5	Итого за день:		502	55	50	180	1389		173
2	1	Завтрак	гор.блюдо	120/20	17	23	36	437	223	

			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	27	144	379	
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		200	20	26	63	581		86,5
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный	250	3	3	20	116	97	
			2 блюдо	Запеканка из творога со стуженным молоком	105/15	14	20	31	375	223	
			гарнир								
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	27	144	379	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	PP	
			<i>итого</i>		480	23	27	91	713		86,5
2	1	Итого за день:			680	43	53	154	1294		173
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из курицы	45/45	3,00	17,00	4,00	219	260	
				Каша гречневая рассыпчатая	150	18	9	78	478	302	
			гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном	200/7			15	59	377	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	PP	
			фрукты								
				Вафли	13	1,00	1,00	8,00	48	PP	
			<i>итого</i>		180	25	28	118	882		86,5
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей	220	2,00	5,00	8,00	91	99	
			2 блюдо	Гуляш из курицы	45/45	3,00	17,00	4,00	219	260	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	18	9	78	478	302	
			напиток	Чай с сахаром, лимоном	200/7			15	59	377	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	104	PP	
			<i>итого</i>		190	26	32	122	951		86,5
2	2	Итого за день:			370	51	60	240	1833		173
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные (2-ой вариант)	60/50	10,00	10,00	17,00	198	279	
				Макаронны отварные	150	6,00	7,00	29,00	208,00	309	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			15	57	376	

		хлеб	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	ПР	
		фрукты	Яблоки	150	1,00	1,00	15,00	71	338	
		<i>итого</i>		530	20	19	89	612		86,5
2	3	Обед								
		закуска								
		1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	2	3	17	109	101	
		2 блюдо	Тефтели мясные (2-ой вариант)	60/50	10,00	10,00	17,00	198	279	
		гарнир	Макароны отварные	150	6,00	7,00	29,00	208,00	309	
		напиток	Чай с сахаром	200			15	57	376	
		хлеб бел.								
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	1	17	104	ПР	
			Печенье	28	7,00	1,00	43,00	208	ПР	
		<i>итого</i>		668	28	22	138	884		86,5
		<i>итого за день:</i>		1198	48	41	227	1496		173
2	3	Итого за день:								
2	4	Завтрак								
		гор.блюдо	Поджарка из свинины	50/15	15,00	19,00	3,00	242	251	
			Рис отварной	145	4,00	6,00	39,00	220,00	304	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200			15	57	376	
		хлеб	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	ПР	
		фрукты								
		<i>итого</i>		175	22	26	70	597		86,5
2	4	Обед								
		закуска								
		1 блюдо	Суп картофельный с бабовыми	250	6,00	6,00	20,00	153	102	
		2 блюдо	Поджарка из свинины	40/15	12,00	16,00	3,00	204	251	
		гарнир	Рис отварной	145	4,00	6,00	39,00	220,00	304	
		напиток	Чай с сахаром	200			15	57	376	
		хлеб бел.								
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3	1	13	ПР		
		<i>итого</i>		175	25	29	90	634		86,5
2	4	Итого за день:		350	47	55	160	1231		173
2	5	Завтрак								
		гор.блюдо	Котлета рыбная	75	9,00	8,00	5,00	127	234	
			Пюре картофельное.	150	2,00	3,00	8,00	85,00	128	
		гор.напиток	Чай с сахаром, лимоном	200			15	59	377	
		хлеб	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	ПР	







