



Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 13»

З.И. Гузеева

Типовое примерное меню для обучающихся (ОВЗ) на 2023-2024 гг.

Неделя	День недели	Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
1	1	завтрак	Огурец свежий в нарезке	60	70
			Макаронны отварные с маслом	200/5	365,4
			Чай с сахаром	200	26,8
		полдник	Хлеб домашний подовый	30	45,4
			Плюшка Оренбургская	50	200
			Чай с сахаром	200	26,8
1	2	завтрак	Котлета рыбная любительская с/с	90/30	67,2
			Картофельное пюре	150	286
			Чай с сахаром	200	26,8
			Хлеб домашний подовый	35	52
		полдник	Булка Дорожная	50	193
			Компот из смеси сухофруктов	180	104
1	3	завтрак	Каша жидкая молоч. кукурузн.	150	207,9
			Чай с лимоном и сахаром	200	50,9
			Хлеб домашний подовый	35	52
			Йогурт	135	168,8
		полдник	Булка ванильная	50	172,8
			Чай с сахаром	200	26,8
1	4	завтрак	Куры тушеные с овощами	120	196,5
			Рис припущенный	150	221,5
			Кисель плодово-ягодный	200	119
			Хлеб домашний подовый	30	45,4
		полдник	Плюшка Оренбургская	50	200
			Чай с сахаром	200	26,8
1	5	завтрак	Сырники из творога с джемом	150/20	374,1
			Чай с молоком и сахаром	200	50,9
			Хлеб домашний подовый	30	45,4
			Фрукт (яблоко)	140	105,6
		полдник	Сдоба фигурная	50	186,5
			Чай с сахаром	200	26,8

2	1	завтрак	Каша вязкая молоч.овсяная	200	272,9
			Чай с лимоном и сахаром	200	50,9
			Хлеб домашний подовый	30	45,4
			Фрукт (яблоко)	140	129,8
		полдник	Булочка Школьная	50	171,0
			Чай с сахаром	200	26,8
2	2	завтрак	Курица тушёная с морковью	100	126,4
			Каша гречневая вязкая	180	192,5
			Чай с молоком и сахаром	200	94
			Хлеб домашний подовый	30	45,4
		полдник	Сдоба фигурная	50	172,8
			Чай с сахаром	200	26,8
2	3	завтрак	Бутерброд с сыром	20/40	137,3
			Каша молочная «Дружба»	200/5	257,7
			Кисель плодово-ягодный	200	119
			Печенье	36	70,8
		полдник	Булка Дорожная	50	193
			Чай с сахаром	200	26,8
2	4	завтрак	Салат из моркови с сахаром	60	62,4
			Омлет из яиц	200	367,0
			Чай с сахаром	200	26,8
			Хлеб домашний подовый	30	45,4
		полдник	Плюшка Оренбургская	50	200
			Чай с сахаром	200	26,8
2	5	завтрак	Ёжики мясные в соусе	90	234,4
			Каша ячневая вязкая	180	212,0
			Напиток из шиповника	200	65,3
			Хлеб домашний подовый	30	45,4
		полдник	Булка ванильная	50	172,8
			Чай с сахаром	200	26,8

Ответственный по питанию:

Л.А. Сагалаева Л.А. Сагалаева

Зав. производством:

Е.А. Вотинцева Е.А. Вотинцева