

**МБОУ «Журавлихинская СОШ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор: Анищенко А.В.

**Циклическое меню  
для обучающихся ОВЗ  
(5-9 классы)**

**Понедельник**

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
п/ф	Котлета п/ф	110	7,37	9,9	1,96	153,14
№32	Каша пшеничная	190	7,82	12,17	72,09	397,35
№375	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	100	1,67	0,67	3,83	35
<b>Итого:</b>		<b>640</b>	<b>20,86</b>	<b>22,98</b>	<b>93,01</b>	<b>656,99</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
№н	Булочка с маком	70	3,56	4,63	16,13	15,02
№290	Сок персиковый	130	1	0	3,56	104,8
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>4,56</b>	<b>3,95</b>	<b>19,69</b>	<b>119,82</b>

**Вторник**

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№96	Рассольник ленинградский	250	15,47	20,88	71,344	537,30
№375	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	100	1,67	0,67	3,83	35
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>21,14</b>	<b>21,79</b>	<b>90,30</b>	<b>643,80</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
№н	Булочка сладкая	70	3,56	4,63	16,13	15,02
№290	Сок персиковый	130	1	0	3,56	104,8
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>4,56</b>	<b>3,95</b>	<b>19,69</b>	<b>119,82</b>

### Среда

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№290	Мясо птицы тушёное	120	9,01	13,07	25,68	227,24
№312	Картофельное пюре	200	7,36	8,83	27,56	280,03
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	100	1,67	0,67	3,83	35
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	20,37	67,23
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>22,32</b>	<b>22,77</b>	<b>92,54</b>	<b>679,90</b>
<b>Завтрак 2</b>						
№н	Булочка с маком	70	3,56	4,63	16,13	15,02
№290	Сок персиковый	130	1	0	3,56	104,8
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>4,56</b>	<b>3,95</b>	<b>19,69</b>	<b>119,82</b>

### Четверг

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	14,62	20,87	49,37	451,77
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	100	1,67	0,67	3,83	35
№	Сок персиковый	200	1	0	20,2	74,8
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>21,09</b>	<b>21,74</b>	<b>88,50</b>	<b>631,97</b>
<b>Завтрак 2</b>						
№н	Круассан	70	3,56	4,63	16,13	15,02
№290	Сок персиковый	130	1	0	3,56	104,8
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>4,56</b>	<b>3,95</b>	<b>19,69</b>	<b>119,82</b>

**Пятница**

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№291	Плов из мяса птицы	250	15,36	18,97	66,30	496,36
№375	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	100	1,67	0,67	3,83	35
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>21,03</b>	<b>19,88</b>	<b>85,26</b>	<b>602,86</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
№н	Булочка с повидлом	70	3,56	4,63	16,13	15,02
№290	Сок персиковый	130	1	0	3,56	104,8
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>4,56</b>	<b>3,95</b>	<b>19,69</b>	<b>119,82</b>

**Понедельник**

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
п/ф	Тефтели п/ф	100	13,34	11,02	27,84	195,91
№302	Гречка отварная	180	1,91	11,06	28,27	303,26
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	100	1,67	0,67	3,83	35
№	Сок персиковый	200	1	0	20,2	74,8
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>21,72</b>	<b>22,95</b>	<b>95,24</b>	<b>679,37</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
№н	Круассан	70	3,56	4,63	16,13	15,02
№290	Сок персиковый	130	1	0	3,56	104,8
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>4,56</b>	<b>3,95</b>	<b>19,69</b>	<b>119,82</b>

### Вторник

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№259	Жаркое по-домашнему	250	16,82	22,09	75,36	567,33
№375	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	100	1,67	0,67	3,83	35
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>22,49</b>	<b>23</b>	<b>94,32</b>	<b>673,83</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
№н	Булочка с маком	70	3,56	4,63	16,13	15,02
№290	Сок персиковый	130	1	0	3,56	104,8
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>4,56</b>	<b>3,95</b>	<b>19,69</b>	<b>119,82</b>

### Среда

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
п/ф	Котлета рыбная п/ф	100	8,37	9,05	13,20	236,47
№304	Рис отварной	180	7,02	11,69	60	286,49
№375	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	100	1,67	0,67	3,83	35
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>21,06</b>	<b>21,65</b>	<b>92,16</b>	<b>629,46</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
№н	Булочка с повидлом	70	3,56	4,63	16,13	15,02
№290	Сок персиковый	130	1	0	3,56	104,8
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>4,56</b>	<b>3,95</b>	<b>19,69</b>	<b>119,82</b>

### Четверг

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№101	Суп картофельный с крупой	250	15,16	20,39	49,92	462,70
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	100	1,67	0,67	3,83	35
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	20,37	67,23
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>21,11</b>	<b>21,26</b>	<b>89,22</b>	<b>635,33</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
№н	Булочка с повидлом	70	3,56	4,63	16,13	15,02
№290	Сок персиковый	130	1	0	3,56	104,8
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>4,56</b>	<b>3,95</b>	<b>19,69</b>	<b>119,82</b>

### Пятница

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№246	Гуляш из мяса птицы	120	7,57	11,73	25,07	197,36
№171	Каша ячневая	180	7,88	10,27	30,77	302,09
№н	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	100	1,67	0,67	3,83	35
№	Сок персиковый	200	1	0	20,2	74,8
<b>Итого:</b>		<b>640</b>	<b>21,92</b>	<b>22,87</b>	<b>94,97</b>	<b>679,65</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
№н	Булочка с повидлом	70	3,56	4,63	16,13	15,02
№290	Сок персиковый	130	1	0	3,56	104,8
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>4,56</b>	<b>3,95</b>	<b>19,69</b>	<b>119,82</b>