

**МБОУ «Журавлихинская СОШ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор: Анищенко А.В.

**Циклическое меню  
для обучающихся ОВЗ  
(1-4 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	90	6,03	8,1	1,6	125,3
№32	Каша пшеничная	170	7	10,89	64,51	355,52
№375	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	60	1	0,4	2,3	21
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18,03</b>	<b>19,63</b>	<b>83,54</b>	<b>573,32</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
№н	Булочка с маком	70	2,36	3,95	13,13	15,02
	Сок персиковый	130	1	0	3,56	84,8
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>3,36</b>	<b>3,95</b>	<b>16,69</b>	<b>89,82</b>

**Вторник**

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
№96	Рассольник ленинградский	230	14,23	19,06	56,43	494,32
№375	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	60	1	0,4	2,3	21
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>19,23</b>	<b>19,70</b>	<b>73,86</b>	<b>586,82</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
№н	Булочка сладкая	70	2,36	3,95	13,13	15,02
	Сок персиковый	130	1	0	3,56	84,8
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>3,36</b>	<b>3,95</b>	<b>16,69</b>	<b>89,82</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	100	8,01	12,05	21,40	189,37
№312	Картофельное пюре	160	5,96	7,06	22,05	237,20
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	60	1	0,4	2,3	21
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	20,37	67,23
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>19,25</b>	<b>19,71</b>	<b>81,22</b>	<b>585,20</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
№н	Булочка сладкая	70	2,36	3,95	13,13	15,02
	Сок персиковый	130	1	0	3,56	84,8
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>3,36</b>	<b>3,95</b>	<b>16,69</b>	<b>89,82</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	230	13,45	17,36	36,59	415,63
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	60	1	0,4	2,3	21
№	Сок персиковый	200	1	0	20,2	74,8
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>19,25</b>	<b>17,96</b>	<b>74,96</b>	<b>581,83</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
№н	Круассан	70	2,36	3,95	13,13	15,02
	Сок яблочный	130	1	0	3,56	84,8
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>3,36</b>	<b>3,95</b>	<b>16,69</b>	<b>89,82</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	13,36	18,06	66,30	456,32
№375	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	60	1	0,4	2,3	21
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>18,36</b>	<b>18,7</b>	<b>83,73</b>	<b>548,82</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
№н	Булочка с повидлом	70	2,36	3,95	13,13	15,02
	Сок персиковый	130	1	0	3,56	84,8
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>3,36</b>	<b>3,95</b>	<b>16,69</b>	<b>89,82</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	90	12,01	10,59	25,96	176,32
№302	Гречка отварная	130	1,38	8,41	20,19	233,50
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	60	1	0,4	2,3	21
	Сок персиковый	200	1	0	20,2	74,8
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>19,19</b>	<b>19,60</b>	<b>83,75</b>	<b>576,02</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
№н	Круассан	70	2,36	3,95	13,13	15,02
	Сок яблочный	130	1	0	3,56	84,8
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>3,36</b>	<b>3,95</b>	<b>16,69</b>	<b>89,82</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	210	14,21	19	66,21	476,56
№375	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	60	1	0,4	2,3	21
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>19,21</b>	<b>19,64</b>	<b>83,64</b>	<b>569,06</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
№н	Булочка с маком	70	2,36	3,95	13,13	15,02
	Сок персиковый	130	1	0	3,56	84,8
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>3,36</b>	<b>3,95</b>	<b>16,69</b>	<b>89,82</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	193,80
№304	Рис отварной	150	5,82	9,74	50	238,74
№375	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	60	1	0,4	2,3	21
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>19,19</b>	<b>19,43</b>	<b>80,63</b>	<b>525,04</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
№н	Булочка с повидлом	70	2,36	3,95	13,13	15,02
	Сок персиковый	130	1	0	3,56	84,8
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>3,36</b>	<b>3,95</b>	<b>16,69</b>	<b>89,82</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	230	13,95	18,76	45,93	425,69
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	60	1	0,4	2,3	21
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	20,37	67,23
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>19,23</b>	<b>19,36</b>	<b>83,70</b>	<b>584,32</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
№н	Булочка с изюмом	70	2,36	3,95	13,13	15,02
	Сок персиковый	130	1	0	3,56	84,8
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>3,36</b>	<b>3,95</b>	<b>16,69</b>	<b>89,82</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	90	5,68	10,3	20,31	156,32
№171	Каша ячневая	150	6,57	8,56	25,36	256,31
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№71	Нарезка овощная	60	1	0,4	2,3	21
	Сок персиковый	200	1	0	20,2	74,8
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>18,05</b>	<b>19,46</b>	<b>83,27</b>	<b>578,83</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
№н	Булочка с повидлом	70	2,36	3,95	13,13	15,02
	Сок персиковый	130	1	0	3,56	84,8
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>3,36</b>	<b>3,95</b>	<b>16,69</b>	<b>89,82</b>