

Директор ГБОУ

«Республиканского центра социально-трудовой
адаптации и профориентации им. У.М. Муртузалиевой»
А.А. Амирханов



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**для учащихся Республиканского центра
социально-трудовой адаптации и профориентации**

на осенний период

2022-2023 учебный год

(от 7 до 11 лет)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

(2-х недельное)

Сезон: Осенний

1-ая неделя /Понедельник

Категория: Дети 7-11

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
181	Каша манная молочная	200	6,68	6,98	30,64	203,64
	Сыр брынза порциями	15	2,69	3,02	0,09	39
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	Хлеб пшеничный с маслом	70/15	5.61/0,08	1,19/12,37	33,97/0,12	171,54/112,06
	Итого за завтрак	500	15,26	23,56	78,82	557,24
	Обед					
82	Борщ на костном бульоне	250	12,18	7,50	11,17	193,00
304	Плов с курицей	180	16,16	12,20	29,99	294,03
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,27	122,54
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,63	0,86	19,66	100,33
Пром.	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,00
	Итого за обед	880	37,23	22,1	131,8	908,7
	Полдник					

282	Какао на молоке	200	5,40	4,60	28,00	170,00
Пром.	Печенье	40	3,05	6,25	24,88	165,70
	Итого за полдник	240	8,45	10,85	52,88	335,7
	Ужин					
128	Пюре картофельное	150	2,83	5,93	20,68	165,21
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70 15	5,61 0,08	1,19 12,37	33,97 0,12	171,54 112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
71	огурец свежий	50	1,48	0,89	2,37	20,41
	Итого за ужин	585	19,95	25,33	74,94	602,22
	Всего в день	2205	80,89	81,84	338,44	2403,86

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	5,2	0,5	31,2	150,1
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	Хлеб пшеничный с маслом	70	5,61	1,19	33,97	171,54
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
	Итого за завтрак	485	11,09	14,06	79,29	461,7
	Обед					
99	Суп чечевичный на костном бульоне	250	11,95	5,75	27,50	217,50
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7
287/355	Тефтели из говядины в т/ соусе	100	9,48	9,8	9,94	156,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,27	122,54
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,63	0,86	19,66	100,33
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Итого за обед	800	35,18	23,14	143,83	925,57
	Полдник					
282	Какао на молоке	200	5,40	4,60	28,00	170,00
Пром.	Кекс	100	6,86	17,12	52,94	374,38
	Итого за полдник	300	7,06	17,12	66,94	402,38
	Ужин					
679	Каша гречневая с маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45

210	Омлет паровой	72	7,21	11,9	1,12	120
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5,61	1,19	33,97	171,54
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Йогурт	100	1,9	7,5	13,9	550
	Итого за ужин	607	22,46	38,57	98,95	1212,05
	Всего в день	2192	75,79	92,89	389,01	3001,7

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
182	Каша ячневая молочная с маслом	200	7,10	10,98	39,2	286
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5,61	1,19	33,97	171,54
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
	Итого за завтрак	485	12,99	24,54	87,29	597,6
	Обед					
96	Суп рассольник ленинградский на костном бульоне	250	6,36	8,9	11,81	158,34
54-25	Овощное рагу с	200	12,56	11,80	11,82	188,86
54-20	говядиной	80	22,7	18,3	0,5	257,1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,27	122,54
		50	3,63	0,86	19,66	100,33
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Пром	Слива	50	0,45	0,29	5,09	23,86
	Итого за обед	880	50,36	41,09	105,16	983,03
	Полдник					
282	Какао на молоке	200	5,40	4,60	28,00	170,00
Пром	Вафли	40	1,36	5,46	12,42	103,40
	Итого за полдник	240	6,76	7,76	26,42	188,4
	Ужин					

182	Каша пшеничная молочная с маслом	160	7,06	6,48	32,61	175,18
219	Сырники со сгущёнкой	130 20	25,88	20,6	26,8	396,84
Пром .	Хлеб пшеничный с маслом	70	5,61	1,19	33,97	171,54
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Кефир	180	5,08	4,50	7,16	90,90
	Итого за ужин	775	43,91	45,14	114,66	974,52
	Всего в день	2380	114,02	118,53	333,53	2743,55

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
182	Каша овсяная молочная	200	7,82	12,83	34,27	285
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
54-60	Яйцо отварное	55	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5,61	1,19	33,97	171,54
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
	Итого за завтрак	540	18,51	30,39	82,66	653,2
	Обед					
54-9с	Суп фасолевый на костном бульоне	250	8,47	5,72	18	157,3
679	Каша пшеничная с маслом	150	6,60	4,38	35,27	213,71
229	Рыба в томатном соусе	100	9,75	4,95	3,8	105
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,27	122,54
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,63	0,86	19,66	100,66
15	Салат из помидоров огурцов на р/м	60	0,59	3,69	2,24	44,52
Пром	Сок абрикосовый	180			20,43	84,60
	Итого за обед	840	33,04	20,45	123,67	828,33
	Полдник					
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	Булка по домашнему	100	6,09	4,20	42,27	237,71
	итого за полдник	300	6,29	4,20	56,27	265,71
	Ужин					

54-7	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,6
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5,61	1,19	33,97	171,54
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Кефир	180	5,08	4,50	7,16	90,90
	Итого за ужин	690	28,87	26,06	100,35	725,5
	Всего в день	2370	86,71	81,1	362,95	2472,74

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога с макаронами	200	22,46	12,14	39,14	356,00
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5,61	1,19	33,97	171,54
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
Пром	Конфеты шоколадные	30	1,95	8,08	14,11	153,29
	Итого за завтрак	515	30,3	33,78	101,34	820,89
	Обед					
82	Борщ на костном бульоне	250	6,4	10,03	11,55	171,04
679	Каша гречневая с маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,27	122,54
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,63	0,86	19,66	100,33
338	Груша	100	0,6	0,46	14,7	68,26
	Итого за обед	900	37,3	34,69	140,92	1046,42
	Полдник					
282	Какао на молоке	200	5,40	4,60	28,00	170,00
Пром.	Пряники	40	2,28	0,36	30,27	132,40

Пром.	Йогурт	100	1,9	7,5	13,9	131,34
	Итого за полдник	340	9,58	13,46	72,17	433,74
	Ужин					
128	Пюре картофельное с подливой	150	2,26	9,62	18,89	181,5
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70 15	5,61 0,08	1,19 12,37	33,97 0,12	171,54 112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
71	огурец свежий	50	1,48	0,89	2,37	20,41
	Итого за ужин	485	9,63	24,07	69,35	513,51
	Всего в день	2240	86,81	106	383,78	2814,56

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
182	Каша пшеничная молочная	200	7	11	36	285
Пром.	Сыр брынза порциями	15	2,69	3,02	0,09	39
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5,61	1,19	33,97	171,54
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
	Итого за завтрак	500	15,58	27,58	84,18	635,6
	Обед					
102	Суп гороховый на кост/ бульоне	250	9,83	8,88	16,8	169,34
54-11	Плов с мясом говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3
25	Салат «Степной»	60	0,9	3,06	5,3	43
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,27	122,54
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3
	Итого за обед	960	34,94	29,83	152,93	1015,78
	Полдник					
282	Какао на молоке	200	6,44	7,36	9,65	129,82
Пром.	Булка	100	7,9	9,4	55,5	339
	Итого за полдник	300	14,34	16,76	65,15	468,82

	Ужин					
321	Капуста тушенная	150	3,1	4,86	14,14	112,7
Пром.	Сосиска	60	6,48	14,52	0,72	159,60
202	Вермишель отварной с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,7
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5,61	1,19	33,97	171,54
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	Итого за ужин	645	20,93	38,73	93,4	779,6
	Всего в день	2405	85,79	112,9	395,66	2899,8

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
182	Каша овсяная молочная	200	7,82	12,83	34,27	285
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5,61	1,19	33,97	171,54
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
54-60	Яйцо отварное	55	4,8	4	0,3	56,6
	Итого за завтрак	540	18,51	30,39	82,66	653,2
	Обед					
99	Суп чечевичный на костном бульоне	250	11,95	5,75	27,50	217,50
297	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,27	122,54
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,63	0,86	19,66	100,66
71	огурец свежий	50	1,48	0,89	2,37	20,41
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Итого за обед	830	38,49	19,18	129,87	853,97
	Полдник					
282	Какао на молоке	200	5,40	4,60	28,00	170,00
Пром	Вафли	40	1,36	5,46	12,42	103,40
	Итого за полдник	240	6,76	10,6	40,42	273,40

	Ужин					
679	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45
400	Оладьи с творогом	151	15,46	13,97	64,55	448
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5,61	1,19	33,97	171,54
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Кефир	180	5,08	4,50	7,16	90,90
	Итого за ужин	766	33,89	37,64	155,64	1080,95
	Всего в день	2376	97,65	97,81	408,59	2861,52

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
94	Суп рисовый молочный	200	4,82	1,02	16,83	132,4
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5,61	1,19	33,97	171,54
Пром.	Сыр брынза порциями	15	0,08	12,37	0,12	112,06
		15	2,69	3,02	0,09	39
	Итого за завтрак	500	13,4	17,6	65,01	483
	Обед					
82	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	7,66	8,58	17,14	176,42
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,27	122,54
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,63	0,86	19,66	100,66
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
338	Бананы	100	2,27	0,95	21,55	99,81
	Итого за обед	850	39,12	18,33	132,23	849,63
	Полдник					
	Какао на молоке	200	5,40	4,60	28,00	170,00
Пром.	Булка	100	7,9	9,4	55,5	339
282	Итого за полдник	300	13,3	14	83,5	509
	Ужин					

679	Каша пшенная с маслом	150	6,60	5,72	37,88	229,50
219	Сырники со сгущёнкой	130 20	25,88	20,6	26,8	396,84
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70 15	5,61 0,08	1,19 12,37	33,97 0,12	171,54 112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Йогурт	100	1,9	7,5	13,9	92,38
	Итого за ужин	685	40,27	47,38	126,67	1030,32
	Всего в день	2335	106,09	97,31	323,91	2871,95

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
183	Каша гречневая на молоке с маслом	200	9,09	12,99	35,18	295
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5,61	1,19	33,97	171,54
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
Пром.	Сыр брынза порциями	15	2,69	3,02	0,09	39
	Итого за завтрак	500	19,6	22,26	100,04	645,26
	Обед					
54-18с	Суп свекольный со сметаной на костном бульоне	250	2,25	5,35	13,3	110,3
679	Каша пшеничная с маслом	150	6,60	4,38	35,27	213,71
287	Тефтели мясные	80	7,58	7,84	7,95	125,36
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами на р/м	60	1,3	6,6	2,2	73,4
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,27	122,54
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,63	0,86	19,66	100,66
Пром.	Кисель	200	0,03	0	23	92,1
	Итого за обед	840	25,39	25,88	125,65	838,07
	Полдник					
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	Булка по домашнему	100	7,9	9,4	55,5	339

	Итого за полдник	300	13.3	14	83.5	367
	Ужин					
235	Шницель рыбный натуральный	80	11,55	10,92	6,83	170,98
126	Картофель отварной с маслом	150	3,1	6,99	20,84	166,96
Пром.	Хлеб пшеничный с	70	5,61	1,19	33,97	171,54
	маслом	15	0,08	12,37	0,12	112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	Итого за ужин	515	20,54	31,47	75,76	649,54
	Всего в день	2155	78,83	93,61	384,95	2499,87

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
182	Каша ячневая на молоке с маслом	200	7,20	10,98	39,2	222
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	75	11,45	5,4	7,7	125,15
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5,61	1,19	33,97	171,54
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	Итого за завтрак	560	24,54	29,94	94,99	658,75
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками на костном бульоне	250	5,7	4,1	14,25	116,9
259	Жаркое по-домашнему	250	23,1	25,8	23,68	421,4
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,85	24,27	122,54
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,63	0,86	19,66	100,66
Пром.	Сок абрикосовый	180			20,43	84,60
	Итого за обед	780	36,43	31,61	102,29	846,1
	Полдник					
282	Какао на молоке	200	5,40	4,60	28,00	170,00
Пром.	Пряники	40	2,28	0,36	30,27	132,40
	Итого за полдник	240	7,68	4,96	58,27	302,4
	Ужин					

94	Суп рисовый молочный	240	6,03	1,28	21,04	165,50
71	Помидор свежий	50	0,57	0,13	2,54	10,38
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5,61	1,19	33,97	171,54
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Кефир	180	5,08	4,50	7,16	90,90
	Итого за ужин	755	17,57	19,47	78,83	578,38
	Всего в день	2435	86,22	85,98	334,38	2385,63

Руководитель организации питания

(должность)



(подпись)

Омаров Гаджимагомед Ибрагимхалилович

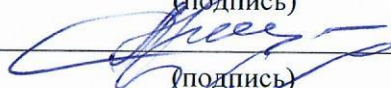
(ФИО)

29.08.2022

(дата)

Мед.сестра

(должность)



(подпись)

Алданова Лариса Абдулазизовна

(ФИО)

29.08.22

(дата)

Шеф-повар

(должность)



(подпись)

Саадулазимова Париза Сахратулаевна

(ФИО)

29.08.2022

(дата)