

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 12 до 18 лет)**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ**

**ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

(2-х недельное)

Сезон: Осенний

Категория: Дети 12-18

1-ая неделя /Понедельник

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
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
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	100	8,01	1,70	48,53	245,06
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
	<b>Итого за завтрак</b>	530	17,66	24,07	93,38	627,77
	<b>Обед</b>					
82	Борщ на костном бульоне	300	14,61	9,00	13,41	231,60
304	Плов с курицей	160	align="center">25,38	align="center">21,25	align="center">44,61	align="center">471,25
		100				
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

	<b>Итого за обед</b>	1010	48,88	32,65	148,66	1124,52
	<b>Полдник</b>					
282	Какао на молоке	200	5,40	4,60	28,00	170,00
Пром.	Печенье	40	3,05	6,25	24,88	165,70
	<b>Итого за полдник</b>	240	8,45	10,85	52,88	335,7
	<b>Ужин</b>					
128	Пюре картофельное	180	3,9	11,5	22,66	217,8
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	100	8,01	1,70	48,53	245,07
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
71	огурец свежий	60	1,78	1,06	2,84	24,49
	<b>Итого за ужин</b>	655	23,72	31,58	91,95	732,42
	<b>Всего в день</b>	2435	98,71	99,15	386,87	2820,41



## 1-ая неделя/Вторник

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
54-13к	Каша пшеничная молочная	200	6,68	6,98	30,64	203,64
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	100	8,01	1,70	48,53	245,06
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
	<b>Итого за завтрак</b>	515	14,97	21,05	93,29	588,77
	<b>Обед</b>					
99	Суп чечевичный на костном бульоне	300	14,61	9,00	13,41	231,60
202	Макаронные изделия отварные	180	6,5	6,9	36,54	234,8
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
	<b>Итого за обед</b>	880	38,88	27,5	135,83	978,87
	<b>Полдник</b>					
282	Какао на молоке	200	5,40	4,60	28,00	170,00
Пром.	Кекс	100	6,86	17,12	52,94	374,38

	<b>Итого за полдник</b>	300	7,06	17,12	66,94	402,38
	<b>Ужин</b>					
<b>679</b>	Каша гречневая с маслом	180	8,95	6,73	43,00	276,53
<b>210</b>	Омлет паровой	72	5,69	5,18	3,53	85,82
<b>Пром.</b>	Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8,01 0,08	1,70 12,37	48,53 0,12	245,06 112,06
<b>392</b>	Чай сладкий	200	0,2		14	28
<b>Пром.</b>	Йогурт	100	1,9	7,5	13,9	550
	<b>Итого за ужин</b>	667	24,83	33,48	123,08	1297,47
	<b>Всего в день</b>	2362	85,74	99,15	419,14	3267,49

1-ая неделя/ Среда

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
182	Каша ячневая молочная	200	7,10	4,04	38,90	219,88
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	100	8,01	1,70	48,53	245,06
	<b>Итого за завтрак</b>	15	0,08	12,37	0,12	112,06
		515	15,39	18,11	101,55	605,01
	<b>Обед</b>					
96	Суп рассольник ленинградский на костном бульоне	300	7,6	10,68	14,17	190
54-25	Овощное рагу с говядиной	200	4,0	8,16	18	159,4
54-20		80	22,7	18,3	0,5	257,1
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
Пром	Слива	100	0,45	0,29	5,09	23,86
	<b>Итого за обед</b>	980	43,04	39,23	113,7	986,03
	<b>Полдник</b>					
282	Какао на молоке	200	5,40	4,60	28,00	170,00
Пром	Вафли	40	1,36	5,46	12,42	103,40
	<b>Итого за полдник</b>	240	6,76	7,76	26,42	188,4
	<b>Ужин</b>					



182	Каша пшенная молочная	180	7,96	7,88	29,09	220,21
219	Сырники со сметанной	130 20	22,4	17,8	23,2	343,9
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8,01 0,08	1,70 12,37	48,53 0,12	245,06 112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Кефир	180	5,08	4,50	7,16	90,90
	<b>Итого за ужин</b>	825	43,73	44,25	122,1	1040,13
	<b>Всего в день</b>	2560	108,92	109,35	363,77	2819,57

## 1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
182	Каша овсяная молочная	200	8,34	10,16	36,34	263,94
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
54-60	Яйцо отварное	55	3,85	3,30		48,40
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	100	8,01	1,70	48,53	245,06
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
	<b>Итого за завтрак</b>	570	20,48	27,53	98,99	697,47
	<b>Обед</b>					
54-9с	Суп фасолевый костном бульоне	300	10,1	6,8	21,6	188,76
679	Каша пшеничная с маслом	180	7,92	5,26	42,32	256,45
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	100	1,71	7,34	5,72	87,33
Пром	Сок абрикосовый	200			20,43	84,60
	<b>Итого за обед</b>	980	37,11	26,06	137,8	945,34
	<b>Полдник</b>					
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	Булка по домашнему	100	6,09	4,20	42,27	237,71



	<b>итого за полдник</b>	300	6,29	4,20	56,27	265,71
	<b>Ужин</b>					
<b>54-7</b>	Рис припущенный	180	4,1	5,7	41,9	236
<b>54-23м</b>	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
<b>Пром.</b>	Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8,01 0,08	1,70 12,37	48,53 0,12	245,06 112,06
<b>392</b>	Чай сладкий	200	0,2		14	28
<b>Пром.</b>	<b>Итого за ужин</b>	570	26,79	22,97	114,65	747,52
	<b>Всего в день</b>	2420	90,67	80,76	407,71	2656,04

## 1-ая неделя/ Пятница

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка творожная с макаронами	200	22,46	12,14	39,14	356,00
39	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	100	8,01	1,70	48,53	245,06
Пром	Конфеты шоколадные	15	0,08	12,37	0,12	112,06
		30	1,95	8,08	14,11	153,29
	<b>Итого за завтрак</b>	545	32,7	34,29	115,9	894,42
	<b>Обед</b>					
82	Борщ на костном бульоне	300	14,61	9,00	13,41	231,60
679	Каша гречневая с маслом	180	8,95	6,73	43,00	276,53
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	0,73	0,37	10,83	46,82
	<b>Итого за обед</b>	980	47,13	34,69	146,07	1131,62
	<b>Полдник</b>					
282	Какао на молоке	200	5,40	4,60	28,00	170,00

<b>Пром.</b>	Пряники	40	2,28	0,36	30,27	132,40
<b>Пром.</b>	Йогурт	100	1,9	7,5	13,9	550
	<b>Итого за полдник</b>	340	9,58	13,46	72,17	852,4
	<b>Ужин</b>					
<b>128</b>	Пюре картофельное с подливой	180	3,9	11,5	22,66	217,8
<b>Пром.</b>	Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8,01 0,08	1,70 12,37	48,53 0,12	245,06 112,06
<b>392</b>	Чай сладкий	200	0,2		14	28
<b>71</b>	огурец свежий	60	1,48	0,89	2,37	20,41
	<b>Итого за ужин</b>	555	13,67	26,46	87,68	623,33
	<b>Всего в день</b>	2420	103,08	108,9	421,82	3501,77



## 2-ая неделя/ Понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
182	Каша пшеничная молочная	200	6,1	6,91	25,14	185,38
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	100	8,01	1,70	48,53	245,06
	<b>Итого за завтрак</b>	15	0,08	12,37	0,12	112,06
		530	17,08	24	87,88	609,51
	<b>Обед</b>					
102	Суп гороховый на кост/ бульоне	300	11,7	10,6	20,1	203,2
54-11	Плов с мясом говядины	250	19,1	18,3	48,2	435,3
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	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	<b>Итого за обед</b>	1010	41,01	34,95	160,93	1110,34
	<b>Полдник</b>					
282	Какао на молоке	200	6,44	7,36	9,65	129,82
Пром.	Булка	100	7,9	9,4	55,5	339

	<b>Итого за полдник</b>	300	14,34	16,76	65,15	468,82
	<b>Ужин</b>					
<b>321</b>	Капуста тушенная	180	3,7	5,8	17,2	135,2
<b>Пром.</b>	Сосиска	60	6,48	14,52	0,72	159,60
<b>202</b>	Вермишель отварной с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,7
<b>Пром.</b>	Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8,01 0,08	1,70 12,37	48,53 0,12	245,06 112,06
<b>392</b>	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	<b>Итого за ужин</b>	705	23,93	40,18	111,02	875,62
	<b>Всего в день</b>	2545	96,36	115,89	424,96	3064,29

## 2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
182	Каша овсяная молочная	200	8,34	10,16	36,34	263,94
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	100	8,01	1,70	48,53	245,06
54-60	Яйцо отварное	15	0,08	12,37	0,12	112,06
		55	3,85	3,30		48,40
	<b>Итого за завтрак</b>	570	20,48	27,53	98,99	697,47
	<b>Обед</b>					
99	Суп чечевичный на костном бульоне	300	14,34	6,9	33	261
297	Голубцы ленивые	270	20,18	12,5	28,41	306,8
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
	<b>Итого за обед</b>	920	44,29	22,09	139,72	944,21
	<b>Полдник</b>					
282	Какао на молоке	200	5,40	4,60	28,00	170,00
Пром	Вафли	40	1,36	5,46	12,42	103,40



	<b>Итого за полдник</b>	240	6,76	10,6	40,42	273,40
	<b>Ужин</b>					
<b>679</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53
<b>400</b>	Оладьи с творогом	151	15,46	13,97	64,55	448
<b>Пром.</b>	Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8,01 0,08	1,70 12,37	48,53 0,12	245,06 112,06
<b>392</b>	Чай сладкий	200	0,2		14	28
<b>Пром.</b>	Кефир	180	5,08	4,50	7,16	90,90
	<b>Итого за ужин</b>	826	37,78	39,27	177,36	1200,55
	<b>Всего в день</b>	2556	109,31	99,49	456,49	3115,63

## 2-ая неделя/ Среда

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
94	Суп рисовый молочный	240	6,03	1,28	21,04	165,50
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	100	8,01	1,70	48,53	245,06
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
Пром.	Сыр брынза порциями	15	2,69	3,02	0,09	39
	<b>Итого за завтрак</b>	570	17,01	18,37	83,78	589,63
	<b>Обед</b>					
82	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	7,95	7,11	26,16	183,69
54-22м	Рагу из курицы	230	24	8,05	20,24	250,01
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	110	2,50	1,04	23,71	109,79
	<b>Итого за обед</b>	940	42,74	18	146,05	899,49
	<b>Полдник</b>					
282	Какао на молоке	200	5,40	4,60	28,00	170,00
Пром.	Булка	100	7,9	9,4	55,5	339
	<b>Итого за полдник</b>	300	13,3	14	83,5	509

	<b>Ужин</b>					
<b>679</b>	Каша пшеничная с маслом	180	7,92	6,86	45,45	275,40
<b>219</b>	Сырники со сгущёнкой	130 20	25,88	20,6	26,8	396,84
<b>Пром.</b>	Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8,01 0,08	1,70 12,37	48,53 0,12	245,06 112,06
<b>392</b>	Чай сладкий	200	0,2		14	28
<b>Пром.</b>	Йогурт	100	1,9	7,5	13,9	92,38
	<b>Итого за ужин</b>	745	43,99	49,03	148,8	1149,74
	<b>Всего в день</b>	2555	117,04	99,4	462,13	3147,86



## 2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
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	100	8,01	1,70	48,53	245,06
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
Пром.	Сыр брынза порциями	15	2,69	3,02	0,09	39
	<b>Итого за завтрак</b>	530	20,07	30,08	97,92	719,12
	<b>Обед</b>					
54-18с	Суп свекольный на костном бульоне со сметаной	300	2,7	6,42	15,96	132,36
679	Каша пшеничная с маслом	180	7,92	5,26	42,32	256,45
287	Тефтели мясные	80	7,58	7,84	7,95	125,36
54-бз	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
	<b>Итого за обед</b>	920	27,16	27,83	135,36	902,87
	<b>Полдник</b>					
392	Чай сладкий	200	5,40	4,60	28,00	170,00

	Булка по-домашнему	100	7,9	9,4	55,5	339
	<b>Итого за полдник</b>	300	13,3	14	83,5	509
	<b>Ужин</b>					
<b>235</b>	Шницель рыбный натуральный	80	11,55	10,92	6,83	170,98
<b>126</b>	Картофель отварной с маслом	180	3,7	8,3	25,0	200
<b>Пром.</b>	Хлеб пшеничный с маслом	100	8,01	1,70	48,53	245,06
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
<b>392</b>	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	<b>Итого за ужин</b>	575	23,54	33,29	94,48	756,1
	<b>Всего в день</b>	2335	84,07	105,2	411,26	2887,09

## 2-ая неделя/ Пятница

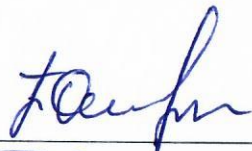
№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
182	Каша ячневая на молоке с маслом	200	7,31	10,98	39,2	286
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	75	11,45	5,4	7,7	125,15
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	100	8,01	1,70	48,53	245,06
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	<b>Итого за завтрак</b>	590	27,05	25,05	109,55	796,27
	<b>Обед</b>					
54-6с	Суп картофельный с клецками на костном бульоне	300	6,84	4,92	17,1	140,28
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
	<b>Итого за обед</b>	830	37,57	32,47	105,14	869,48
	<b>Полдник</b>					
282	Какао на молоке	200	5,40	4,60	28,00	170,00
Пром.	Пряники	40	2,28	0,36	30,27	132,40
	<b>Итого за полдник</b>	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	100	8,01	1,70	48,53	245,06
		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
	<b>Итого за ужин</b>	785	19,97	19,98	93,39	651,91
	<b>Всего в день</b>	2445	92,27	82,46	366,35	2620,06

Руководитель организации питания

(должность)



(подпись)

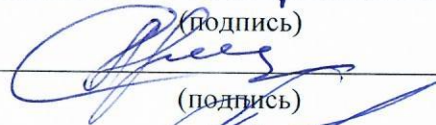
Омаров Гаджимагомед Ибрагимхалилович

(ФИО)

(дата)

Мед.сестра

(должность)



(подпись)

Алданова Лариса Абдулазизовна

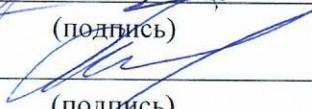
(ФИО)

(дата)

29.08.2022

Шеф-повар

(должность)



(подпись)

Саадулазимова Париза Сахратулаевна

(ФИО)

(дата)

29.08.2022