

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 зимний период

2022-2023 учебный год

(от 7 до 11 лет)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

(2-х недельное)

Сезон: Зима

Категория: Дети 7-11

1

№ 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
15	Сыр брынза порциями	15	2,69	3,02	0,09	39
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	Хлеб пшеничный с	70	5,61	1,19	33,97	171,54
Пром.	маслом	15	0,08	12,37	0,12	112,06
	Итого за завтрак	500	17,67	29,57	83,36	645,6
	Обед					
54-18с	Суп свекольный со сметаной на к/б	250	2,25	5,35	13,3	110,3
679	Каша пшеничная с маслом	150	6,6	4,38	35,27	213,71
287	Тефтели мясные	80	7,58	7,84	7,95	125,36
Пром.	Мандарин	100	0,8	7,5	0,2	38
Пром	Хлеб пшеничный	50	4	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	880	24,89	26,78	123,65	802,67
	Полдник					
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	Булка по-домашнему	100	6	7,29	36,29	251,13
	Итого за полдник	300	6,2	7,29	50,29	279,13
	Ужин					
235	Шницель рыбный натуральный	80	11,55	10,92	6,83	170,98
125	Картофель отварной с маслом	150	2,65	4,17	24,08	146
	Хлеб пшеничный с	70	5,61	1,19	33,97	171,54
Пром.	маслом	15	0,08	12,37	0,12	112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	Итого за ужин	515	20,09	28,65	79	628,58
	Всего в день	2195	68,85	92,29	336,23	2355,98

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
182	Каша ячневая на молоке с маслом	200	7,2	10,98	39,2	222
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	75	11,45	5,4	7,7	125,15
	Хлеб пшеничный с маслом	70 15	5,61 0,08	1,19 12,37	33,97 0,12	171,54 112,06
Пром.						
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	0,85	24,27	122,54
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,63	0,86	19,66	100,66
Пром.	Сок абрикосовый	180			20,43	84,6
	Итого за обед	780	36,43	31,61	102,29	846,1
	Полдник					
282	Какао на молоке	200	5,4	4,60	28	170
Пром.	Пряники	40	2,28	0,36	30,27	132,4
	Итого за полдник	240	7,68	4,96	58,27	302,4
	Ужин					
94	Суп рисовый молочный	240	6,03	1,28	21,04	165,5
54-6о	Яйцо отварное	45	3,85	3,3		48,4
	Хлеб пшеничный с маслом	70 15	5,61 0,08	1,19 12,37	33,97 0,12	171,54 112,06
Пром.						
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28

Пром.	Кефир	180	5,08	4,5	7,16	90,9
	Итого за ужин	750	20,85	22,64	76,29	616,4
	Всего в день	2330	89,5	89,15	331,84	2423,65

№	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
15	Сыр брынза порциями	15	2,69	3,02	0,09	39
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
Пром.	Итого за завтрак	500	15,26	23,56	78,82	554,24
	Обед					
82	Суп фасолевый на костном бульоне	250	8,47	5,72	18	157,3
		130				
304	Плов с курицей	80	20,3	17	35,69	377
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,85	24,27	122,54
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,63	0,86	19,66	100,33
Пром.	Банан	150	1,8	0,3	33	141
	Итого за обед	910	38,06	24,82	162,63	1030,97
	Полдник					
282	Какао на молоке	200	5,4	4,60	28	170
Пром.	Печенье	40	3,05	6,25	24,88	165,7

	Итого за полдник	240	8,45	10,85	52,88	335,7
	Ужин					
128	Пюре картофельное	150	3,26	9,62	18,89	181,5
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
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	535	18,9	28,13	70,78	598
	Всего в день	2185	80,67	87,36	365,11	2518,91

№ 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	70	5,61	1,19	33,97	171,54
Пром.	маслом	15	0,08	12,37	0,12	112,06
	Итого за завтрак	485	11,09	14,06	79,29	461,7
	Обед					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,4	10,03	11,55	171,04
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	0,85	24,27	122,54
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,63	0,86	19,66	100,33
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Итого за обед	950	30,23	28,02	142,58	945,11
	Полдник					
282	Какао на молоке	200	5,4	4,6	28	170
Пром.	Кеке	100	6,86	17,12	52,94	374,38

	Итого за полдник	300	12,26	21,72	80,94	544,38
	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
	Хлеб пшеничный с	70	5,61	1,19	33,97	171,54
Пром.	маслом	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	2342	76,04	102,37	401,76	3163,24

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
182	Каша ячневая молочная с маслом	200	7,1	10,98	39,2	286
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Хлеб пшеничный с	70	5,61	1,19	33,97	171,54
	маслом	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 к/ бульоне	250	6,36	8,9	11,81	158,34
54-25	Овощное рагу с	150	3	6,8	15	132,9
54-20	говядиной	80	22,7	18,3	0,5	257,1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	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	Мандарин	100	0,8	0,3	7,5	38
	Итого за обед	880	41,15	36,1	110,75	942,01
Полдник						
282	Какао на молоке	200	5,4	4,6	28	170
Пром	Вафли	40	1,36	5,46	12,42	103,4
	Итого за полдник	240	6,76	10,06	40,42	273,4
Ужин						
182	Каша пшеничная молочная с маслом	160	7,06	6,48	32,61	175,18
219	Сырники со сметаной	130				
		20	25,88	20,6	26,8	396,84

	Хлеб пшеничный с маслом	70 15	5,61 0,08	1,19 12,37	33,97 0,12	171,54 112,06
Пром.						
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Кефир	180	5,08	4,5	7,16	90,9
	Итого за ужин	775	43,91	45,14	114,66	974,52
	Всего в день	2380	104,81	115,84	353,12	2787,53

№ 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	45	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	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	530	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	6,6	4,38	35,27	213,71
229	Рыба в томатном соусе	100	9,75	4,95	3,8	105
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,85	24,27	122,54
	Хлеб ржаной	50	3,63	0,86	19,66	100,66
	Салат морковный на р/ масле	60	0,59	3,69	2,24	44,52
Пром	Сок абрикосовый	180			20,43	84,6
Пром.	Банан	150	1,8	0,3	33	141
	Итого за обед	990	34,84	20,75	156,67	969,33
	Полдник					

392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	Булка по домашнему	100	6,09	4,2	42,27	237,71
	итого за полдник	300	6,29	4,2	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
	Хлеб пшеничный с	70	5,61	1,19	33,97	171,54
	маслом	15	0,08	12,37	0,12	112,06
Пром.						
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Кефир	180	5,08	4,5	7,16	90,9
	Итого за ужин	690	28,87	26,06	100,35	725,5
	Всего в день	2510	88,51	81,4	395,95	2613,74

№ 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
39 392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	Хлеб пшеничный с маслом	70	5,61	1,19	33,97	171,54
Пром.		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					
26	Суп крестьянский на к/б	250	10	8,63	7,9	167,3
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	0,85	24,27	122,54
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,63	0,86	19,66	100,33
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66
	Итого за обед	950	40,9	33,43	137,37	1040,42
	Полдник					
282	Какао на молоке	200	5,4	4,60	28	170

Пром.	Пряники	40	2,28	0,36	30,27	132,4
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	150	2,26	9,62	18,89	181,5
Пром.	Сосиска	60	6,48	14,52	0,72	159,6
	Хлеб пшеничный с маслом	70	5,61	1,19	33,97	171,54
Пром.		15	0,08	12,37	0,12	112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
45	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88
	Итого за ужин	555	15,45	41,41	72,76	709,58
	Всего в день	2360	96,23	122,08	383,64	3004,63

№ 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	70	5,61	1,19	33,97	171,54
	маслом	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 к/ 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	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
	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5
	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	159,6
202	Вермишель отварной с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,7
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	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 15	5,61 0,08	1,19 12,37	33,97 0,12	171,54 112,06
	54-60	Яйцо отварное	55	4,8	4	0,3
	Итого за завтрак	540	18,51	30,39	82,66	653,2
	Обед					
99	Суп чечевичный на костном бульоне	250	11,95	5,75	27,5	217,5
297	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	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
	Итого за обед	780	37,01	18,29	127,5	833,56
	Полдник					
282	Какао на молоке	200	5,4	4,60	28	170
Пром	Вафли	40	1,36	5,46	12,42	103,4
	Итого за полдник	240	6,76	10,6	40,42	273,4
	Ужин					
679	Каша гречневая 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 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.	Кефир	180	5,08	4,5	7,16	90,9
	Итого за ужин	766	33,89	37,64	155,64	1080,95
	Всего в день	2326	96,17	96,92	406,22	2841,11

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
94	Суп рисовый молочный	240	6,03	1,28	21,04	165,5
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	Хлеб пшеничный с маслом	70	5,61	1,19	33,97	171,54
Пром.		15	0,08	12,37	0,12	112,06
15	Сыр брынза порциями	15	2,69	3,02	0,09	39
	Итого за завтрак	540	14,61	17,86	69,22	516,1
	Обед					
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,72	2,76	22,56	122
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	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
Пром	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5
	Итого за обед	900	31,91	12,01	131,55	765,9
	Полдник					
282	Какао на молоке	200	5,4	4,60	28	170

Пром.	Булка	100	7,9	9,4	55,5	339
	Итого за полдник	300	13,3	14	83,5	509
	Ужин					
679	Каша пшеничная с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5
219	Сырники со сгущённой	130	25,88	20,6	26,8	396,84
	Хлеб пшеничный с маслом	70	5,61	1,19	33,97	171,54
Пром.		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	92,38
	Итого за ужин	685	40,27	47,38	126,67	1030,32
	Всего в день	2425	100,09	91,25	410,94	2821,32

Руководитель организации питания

(должность)

Омаров
(подпись)

Омаров Гаджимагомед Ибрагимхалилович

(ФИО)

25.11.2022
(дата)

Мед.сестра

(должность)

Алданова
(подпись)

Алданова Лариса Абдулазизовна

(ФИО)

25.11.2022
(дата)

Шеф-повар

(должность)

Саадулазимова
(подпись)

Саадулазимова Париза Сахратулаевна

(ФИО)

25.11.2022
(дата)