

Директор ГБОУ

«Республиканского центра социально-трудовой
адаптации и профориентации им. 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 12 до 18 лет)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

(2-х недельное)

Сезон: Зима

Категория:

дети 12-18

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	100	8,01	1,7	48,53	245,06
Пром.	маслом	15	0,08	12,37	0,12	112,06
	Итого за завтрак	530	20,07	30,08	97,92	719,12
	Обед					
54-18с	Суп свекольный со сметаной на к/б	300	2,7	6,42	15,96	132,36
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	930	25,34	27,85	126,31	824,73
	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	180	3,7	8,3	25	200
	Хлеб пшеничный с	100	8,01	1,7	48,53	245,06
Пром.	маслом	15	0,08	12,37	0,12	112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	Итого за ужин	575	23,54	33,29	94,48	756,1
	Всего в день	2335	75,15	98,51	369	2579,08

№ 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
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8,01 0,08	1,7 12,37	48,53 0,12	245,06 112,06
	392	Чай сладкий	200	0,2	14	28
	Итого за завтрак	590	26,94	30,45	109,55	732,27
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками на к/ 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	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	830	37,57	32,43	105,14	869,48
	Полдник					
282	Какао на молоке	200	5,4	4,6	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
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8,01 0,08	1,7 12,37	48,53 0,12	245,06 112,06

392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Кефир	180	5,08	4,5	7,16	90,9
	Итого за ужин	780	23,25	23,15	90,85	689,92
	Всего в день	2440	95,44	90,99	363,81	2594,07

№	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
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	100	8,01	1,7	48,53	245,06
		15	0,08	12,37	0,12	112,06
	Итого за завтрак	530	17,66	24,07	93,38	627,76
	Обед					
82	Суп фасолевый костном бульоне	300	10,1	6,8	21,6	188,76
304	Плов с курицей	160				
		100	25,38	21,25	44,61	471,25
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	1010	45,57	30,15	175,15	1156,68
	Полдник					
282	Какао на молоке	200	5,4	4,6	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	180	3,9	11,5	22,66	217,8
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
	Хлеб пшеничный с	100	8,01	1,7	48,53	245,06
Пром.	маслом	15	0,08	12,37	0,12	112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	Итого за ужин	595	21,94	30,52	89,11	707,92
	Всего в день	2375	93,62	95,59	410,52	2828,06

№ 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	100	8,01	1,7	48,53	245,06
Пром.	маслом	15	0,08	12,37	0,12	112,06
	Итого за завтрак	515	13,49	14,57	93,85	535,22
	Обед					
82	Борщ с капустой и картофелем	300	7,7	12,03	13,8	205
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	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	1030	32,57	31,13	150,92	1018,17
	Полдник					
282	Какао на молоке	200	5,4	4,6	28	170
Пром.	Кекс	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	180	8,95	6,73	43	276,53
210	Омлет паровой	72	7,21	11,9	1,12	120
	Хлеб пшеничный с	100	8,01	1,7	48,53	245,06
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	667	26,35	40,2	120,67	1331,65
	Всего в день	2512	84,67	107,62	446,38	3429,42

№ 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
	Хлеб пшеничный с	100	8,01	1,7	48,53	245,06
Пром.	маслом	15	0,08	12,37	0,12	112,06
	Итого за завтрак	515	15,39	25,05	101,85	671,12
	Обед					
96	Суп рассольник ленинградский на к/ бульоне	300	7,6	10,68	14,17	190
54-25	Овощное рагу с	200	4	8,16	18	159,4
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	980	43,39	39,24	116,11	1000,17
	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 пшенная молочная с маслом	180	7,96	7,88	29,09	220,21

	Сырники со сметаной	130				
219		20	25,88	20,6	26,8	396,84
	Хлеб пшеничный с маслом	100	8,01	1,7	48,53	245,06
Пром .		15	0,08	12,37	0,12	112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Кефир	180	5,08	4,5	7,16	90,9
	Итого за ужин	825	47,21	47,05	125,7	1093,07
	Всего в день	2560	112,75	121,4	384,08	3037,76

№ 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	100	8,01	1,7	48,53	245,06
	маслом	15	0,08	12,37	0,12	112,06
	Итого за завтрак	560	20,91	30,9	97,22	726,72
	Обед					
54-9с	Суп фасолевый на 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	0,85	24,27	122,54
Пром.	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	1070	37,79	22,71	167,32	1043,53
	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	180	4,1	5,7	41,9	236
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
	Хлеб пшеничный с	100	8,01	1,7	48,53	245,06
Пром.	маслом	15	0,08	12,37	0,12	112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Кефир	180	5,08	4,5	7,16	90,9
	Итого за ужин	750	31,87	27,47	121,81	838,42
	Всего в день	2680	96,86	85,28	442,62	2874,38

№ 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
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	Хлеб пшеничный с	100	8,01	1,7	48,53	245,06
Пром.	маслом	15	0,08	12,37	0,12	112,06
Пром.	Конфеты шоколадные	30	1,95	8,08	14,11	153,29
	Итого за завтрак	545	32,7	34,29	115,9	894,41
	Обед					
26	Суп крестьянский на к/б	300	12	10,32	9,4	200
679	Каша гречневая с маслом	180	8,95	6,73	43	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	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	1030	42,39	36,24	145,93	1119,2
	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	180	3,9	11,5	22,66	217,8
Пром.	Сосиска	60	6,48	14,52	0,72	159,6
	Хлеб пшеничный с	100	8,01	1,7	48,53	245,06
Пром.	маслом	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	615	19,49	43,8	91,09	819,4
	Всего в день	2530	104,16	127,79	425,09	3266,75

№ 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	100	8,01	1,7	48,53	245,06
	маслом	15	0,08	12,37	0,12	112,06
	Итого за завтрак	530	17,98	28,09	98,74	709,12
	Обед					
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	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	1060	40,61	35	166,58	1136,84
	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 тушеная	180	3,7	5,8	17,2	135,2
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	100	8,01	1,7	48,53	245,06

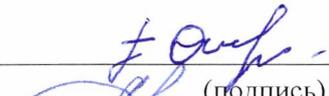
	маслом	15	0,08	12,37	0,12	112,06
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
	Итого за ужин	705	23,93	40,18	111,02	875,62
	Всего в день	2595	96,86	120,03	441,49	3190,4

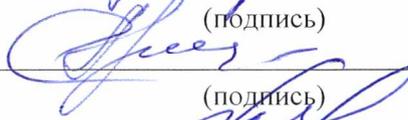
№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
182	Каша овсяная молочная	200	7,82	12,83	34,27	285
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8,01 0,08	1,7 12,37	48,53 0,12	245,06 112,06
	54-60	Яйцо отварное	55	4,8	4	0,3
	Итого за завтрак	570	20,91	30,9	97,22	726,72
	Обед					
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	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	870	42,81	21,2	137,35	923,8
	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 рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53
400	Оладьи с творогом	151	15,46	13,97	64,55	448
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8,01 0,08	1,7 12,37	48,53 0,12	245,06 112,06

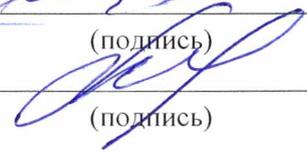
392	Чай сладкий	200	0,2		14	28
Пром.	Кефир	180	5,08	4,5	7,16	90,9
	Итого за ужин	826	37,78	39,27	177,36	1200,55
	Всего в день	2506	108,26	101,97	452,35	3124,47

№ 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
Пром.	Хлеб пшеничный с	100	8,01	1,7	48,53	245,06
	маслом	15	0,08	12,37	0,12	112,06
Пром.	Сыр брынза порциями	15	2,69	3,02	0,09	39
	Итого за завтрак	570	17,01	18,37	63,78	589,62
	Обед					
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,26	3,31	27	146,4
54-22м	Рагу из курицы	230	24	8,05	20,24	250,01
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	980	35,55	13,61	138,63	822,91
	Полдник					
282	Какао на молоке	200	5,4	4,6	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	130				
	сгущённой	20	25,88	20,6	26,8	396,84
Пром.	Хлеб пшеничный с	100	8,01	1,7	48,53	245,06

	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	92,38
	Итого за ужин	715	42,67	47,89	141,23	1103,84
	Всего в день	2565	108,53	93,87	427,14	3025,07

Руководитель организации питания  Омаров Гаджимагомед Ибрагимхалилович 25.11.2022
 (должность) (подпись) (ФИО) (дата)

Мед.сестра  Алданова Лариса Абдулазизовна 25.11.2022
 (должность) (подпись) (ФИО) (дата)

Шеф-повар  Саадулазимова Париза Сахратулаевна 25.11.2022
 (должность) (подпись) (ФИО) (дата)