

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

2024-2025 учебный год

(от 12 и выше)

Категория: Дети 12-18

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веш	
			Белки	Жиры
	Завтрак			
183	Каша гречневая на молоке с маслом	200	9.09	12.99
	Сыр брынза порциями	15	2.69	3.02
392	Чай сладкий	200	0.2	
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5.61	1.19
		15	0.08	12.37
	Итого за завтрак	500	17.67	29.57
	Обед			
54-18с	Суп свекольный со сметаной на к/б	250	2.25	5.35
679	Каша пшеничная с маслом	150	6.6	4.38
287	Тефтели мясные	80	7.58	7.84
Пром.	Мандарин	100	0.8	7.5
Пром	Хлеб пшеничный	50	4	0.85
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.63	0.86
Пром.	Кисель	200	0.03	0
	Итого за обед	880	24.89	26.78
	Полдник			
392	Чай сладкий	200	0.2	
	Булка по-домашнему	100	6	7.29
	Итого за полдник	300	6.2	7.29
	Ужин			
235	Шницель рыбный натуральный	80	11.55	10.92
125	Картофель отварной с маслом	150	2.65	4.17
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5.61	1.19
		15	0.08	12.37
392	Чай сладкий	200	0.2	
	Итого за ужин	515	20.09	28.65
	Всего в день	2195	68.85	92.29

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веш	
			Белки	Жиры
	Завтрак			
182	Каша ячневая на молоке с маслом	200	7.2	10.98
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	75	11.45	5.4
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5.61	1.19
		15	0.08	12.37
392	Чай сладкий	200	0.2	
	Итого за завтрак	560	24.54	29.94
	Обед			
54-6с	Суп картофельный с клецками на костном бульоне	250	5.7	4.1
259	Жаркое по-домашнему	250	23.1	25.8
Пром	Хлеб пшеничный	50	4	0.85
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.63	0.86
Пром.	Сок абрикосовый	180		
	Итого за обед	780	36.43	31.61
	Полдник			
282	Какао на молоке	200	5.4	4.60
Пром.	Пряники	40	2.28	0.36
	Итого за полдник	240	7.68	4.96
	Ужин			
94	Суп рисовый молочный	240	6.03	1.28
54-6о	Яйцо отварное	45	3.85	3.3
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5.61	1.19
		15	0.08	12.37
392	Чай сладкий	200	0.2	
Пром.	Кефир	180	5.08	4.5
	Итого за ужин	750	20.85	22.64
	Всего в день	2330	89.5	89.15

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веш
---	--------------------	--------------	-------------

			Белки	Жиры
	Завтрак			
181	Каша манная молочная	200	6.68	6.98
15	Сыр брынза порциями	15	2.69	3.02
392	Чай сладкий	200	0.2	
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5.61	1.19
		15	0.08	12.37
	Итого за завтрак	500	15.26	23.56
	Обед			
82	Суп фасолевый на костном бульоне	250	8.47	5.72
304	Плов с курицей	130		
		80	20.3	17
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0.85
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.63	0.86
Пром.	Банан	100	1.2	0.2
	Итого за обед	860	38.26	24.72
	Полдник			
282	Какао на молоке	200	5.4	4,60
Пром.	Печенье	40	3.05	6.25
	Итого за полдник	240	8.45	10.85
	Ужин			
128	Пюре картофельное	150	3.26	9.62
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9.75	4.95
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5.61	1.19
		15	0.08	12.37
392	Чай сладкий	200	0.2	
	Итого за ужин	535	18.9	28.13
	Всего в день	2135	80.87	87.26

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веш	
			Белки	Жиры
	Завтрак			

54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	5.2	0.5
392	Чай сладкий	200	0.2	
	Хлеб пшеничный с маслом	70	5.61	1.19
		15	0.08	12.37
	Итого за завтрак	485	11.09	14.06
	Обед			
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6.4	10.03
202	Макаронные изделия отварные	150	5.46	5.79
287/355	Тефтели из говядины в т/ соусе	100	9.48	9.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0.85
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.63	0.86
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09
	Итого за обед	950	30.23	28.02
	Полдник			
282	Какао на молоке	200	5.4	4.6
Пром.	Кекс	100	6.86	17.12
	Итого за полдник	300	12.26	21.72
	Ужин			
679	Каша гречневая с маслом	150	7.46	5.61
210	Омлет паровой	72	7.21	11.9
	Хлеб пшеничный с маслом	70	5.61	1.19
Пром.		15	0.08	12.37
392	Чай сладкий	200	0.2	
Пром.	Йогурт	100	1.9	7.5
	Итого за ужин	607	22.46	38.57
	Всего в день	2342	76.04	102.37

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веш	
			Белки	Жиры
	Завтрак			
182	Каша ячневая молочная с маслом	200	7.1	10.98
392	Чай сладкий	200	0.2	
	Хлеб пшеничный с	70	5.61	1.19

Пром.	маслом	15	0.08	12.37
	Итого за завтрак	485	12.99	24.54
	Обед			
96	Суп рассольник ленинградский на костном бульоне	250	6.36	8.9
54-25	Овощное рагу с	150	3	6.8
54-20	говядиной	80	22.7	18.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0.85
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.63	0.86
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09
Пром	Мандарин	100	0.8	0.3
	Итого за обед	880	41.15	36.1
	Полдник			
282	Какао на молоке	200	5.4	4.6
Пром	Вафли	40	1.36	5.46
	Итого за полдник	240	6.76	10.06
	Ужин			
182	Каша пшенная молочная с маслом	160	7.06	6.48
219	Сырники со сметаной	130 20	25.88	20.6
Пром .	Хлеб пшеничный с маслом	70 15	5.61 0.08	1.19 12.37
392	Чай сладкий	200	0.2	
Пром.	Кефир	180	5.08	4.5
	Итого за ужин	775	43.91	45.14
	Всего в день	2380	104.81	115.84

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веш	
			Белки	Жиры
	Завтрак			
182	Каша овсяная молочная	200	7.82	12.83
392	Чай сладкий	200	0.2	
54-60	Яйцо отварное	45	4.8	4

	Хлеб пшеничный с маслом	70	5.61	1.19
Пром.		15	0.08	12.37
	Итого за завтрак	530	18.51	30.39
	Обед			
54-9с	Суп фасолевый на костном бульоне	250	8.47	5.72
679	Каша пшеничная с маслом	150	6.6	4.38
229	Рыба в томатном соусе	100	9.75	4.95
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0.85
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.63	0.86
	Салат морковный на р/ масле	60	0.59	3.69
Пром	Сок абрикосовый	180		
Пром.	Банан	100	1.2	0.2
	Итого за обед	940	34.24	20.65
	Полдник			
392	Чай сладкий	200	0.2	
	Булка по домашнему	100	6.09	4.2
	итого за полдник	300	6.29	4.2
	Ужин			
54-7	Рис припущенный	150	3.5	4.8
54-23м	Биточек из курицы	75	14.4	3.2
	Хлеб пшеничный с маслом	70	5.61	1.19
Пром.		15	0.08	12.37
392	Чай сладкий	200	0.2	
Пром.	Кефир	180	5.08	4.5
	Итого за ужин	690	28.87	26.06
	Всего в день	2460	87.91	81.3

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веш	
			Белки	Жиры
	Завтрак			
54-1т	Запеканка из творога с макаронами	200	22.46	12.14
39,392	Чай сладкий	200	0.2	
	Хлеб пшеничный с	70	5.61	1.19

Пром.	маслом	15	0.08	12.37
Пром.	Конфеты шоколадные	30	1.95	8.08
	Итого за завтрак	515	30.3	33.78
	Обед			
	Суп крестьянский на к/б	250	10	8.63
679	Каша гречневая с маслом	150	7.46	5.61
260	Гуляш из говядины	100	14.55	16.79
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0.85
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.63	0.86
338	Яблоко	100	0.4	0.4
	Итого за обед	900	40.7	33.23
	Полдник			
282	Какао на молоке	200	5.4	4.60
Пром.	Пряники	40	2.28	0.36
Пром.	Йогурт	100	1.9	7.5
	Итого за полдник	340	9.58	13.46
	Ужин			
128	Пюре картофельное	150	2.26	9.62
Пром.	Сосиска	60	6.48	14.52
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70 15	5.61 0.08	1.19 12.37
392	Чай сладкий	200	0.2	
45	Винегрет	60	0.82	3.71
	Итого за ужин	555	15.45	41.41
	Всего в день	2310	96.03	121.88

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веш	
			Белки	Жиры
	Завтрак			
182	Каша пшеничная молочная	200	7	11
Пром.	Сыр брынза порциями	15	2.69	3.02
392	Чай сладкий	200	0.2	
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70 15	5.61 0.08	1.19 12.37
	Итого за завтрак	500	15.58	27.58
	Обед			

102	Суп гороховый на к/ бульоне	250	9.83	8.88
54-11	Плов с мясом говядины	200	15.3	14.7
25	Салат «Степной»	60	0.9	3.06
Пром	Хлеб пшеничный	50	4	0.85
Пром.	Хлеб ржаной	50	4.25	1.65
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09
	Груша	150	0, 6	0.45
	Итого за обед	960	34.94	29.83
	Полдник			
282	Какао на молоке	200	6.44	7.36
Пром.	Булка	100	7.9	9.4
	Итого за полдник	300	14.34	16.76
	Ужин			
321	Капуста тушеная	150	3.1	4.86
Пром.	Сосиска	60	6.48	14.52
202	Вермишель отварной с маслом	150	5.46	5.79
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5.61	1.19
		15	0.08	12.37
392	Чай сладкий	200	0.2	
	Итого за ужин	645	20.93	38.73
	Всего в день	2405	85.79	112.9

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веш	
			Белки	Жиры
	Завтрак			
182	Каша овсяная молочная	200	7.82	12.83
392	Чай сладкий	200	0.2	
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5.61	1.19
		15	0.08	12.37
54-60	Яйцо отварное	55	4.8	4
	Итого за завтрак	540	18.51	30.39
	Обед			
99	Суп чечевичный на костном бульоне	250	11.95	5.75

297	Голубцы ленивые	230	16.77	10.74
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0.85
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.63	0.86
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09
	Итого за обед	780	37.01	18.29
	Полдник			
282	Какао на молоке	200	5.4	4.60
Пром	Вафли	40	1.36	5.46
	Итого за полдник	240	6.76	10.6
	Ужин			
679	Каша гречневая с маслом	150	7.46	5.61
400	Оладьи с творогом	151	15.46	13.97
	Хлеб пшеничный с маслом	70	5.61	1.19
Пром.		15	0.08	12.37
392	Чай сладкий	200	0.2	
Пром.	Кефир	180	5.08	4.5
	Итого за ужин	766	33.89	37.64
	Всего в день	2326	96.17	96.92

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веш	
			Белки	Жиры
	Завтрак			
94	Суп рисовый молочный	200	4.82	1.02
392	Чай сладкий	200	0.2	
	Хлеб пшеничный с маслом	70	5.61	1.19
Пром.		15	0.08	12.37
Пром.	Сыр брынза порциями	15	2.69	3.02
	Итого за завтрак	500	13.4	17.6
	Обед			
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.72	2.76
54-22м	Рагу из курицы	200	20.9	7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0.85
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.63	0.86

349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09
Пром	Груша	150	0, 6	0.45
	Итого за обед	900	31.91	12.01
	Полдник			
282	Какао на молоке	200	5.4	4,60
Пром.	Булка	100	7.9	9.4
	Итого за полдник	300	13.3	14
	Ужин			
679	Каша пшеничная с маслом	150	6.6	5.72
219	Сырники со сгущённой	130		
		20	25.88	20.6
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	70	5.61	1.19
		15	0.08	12.37
392	Чай сладкий	200	0.2	
Пром.	Йогурт	100	1.9	7.5
	Итого за ужин	685	40.27	47.38
	Всего в день	2385	98.88	90.99

1

Вещества	Энергетическая ценность
Углеводы	
35.18	295
0.09	39
14	28
33.97	171.54
0.12	112.06
83.36	645.6
13.3	110.3
35.27	213.71
7.95	125.36
0.2	38
24.27	122.54
19.66	100.66
23	92.1
123.65	802.67
14	28
36.29	251.13
50.29	279.13
6.83	170.98
24.08	146
33.97	171.54
0.12	112.06
14	28
79	628.58
336.23	2355.98

Сезон: Зима
Категория: /

№ рец.
183
392
Пром.
54-18с
679
287
Пром.
Пром
Пром.
Пром.
392
235
125
Пром.
392

цества	Энергетическая ценность
Углеводы	
39.2	222
7.7	125.15
33.97	171.54
0.12	112.06
14	28
94.99	658.75
14.25	116.9
23.68	421.4
24.27	122.54
19.66	100.66
20.43	84.6
102.29	846.1
28	170
30.27	132.4
58.27	302.4
21.04	165.5
	48.4
33.97	171.54
0.12	112.06
14	28
7.16	90.9
76.29	616.4
331.84	2423.65

№ рец.
182
54
54-4г
Пром.
392
54-6с
259
Пром
Пром.
Пром.
282
Пром.
94
54-6о
Пром.
392
Пром.

цества	Энергетическая ценность
--------	----------------------------

№

Углеводы	
30.64	203.64
0.09	39
14	28
33.97	171.54
0.12	112.06
78.82	554.24
18	157.3
35.69	377
32.01	132.8
24.27	122.54
19.66	100.33
22	94
151.63	983.97
28	170
24.88	165.7
52.88	335.7
18.89	181.5
3.8	105
33.97	171.54
0.12	112.06
14	28
70.78	598
354.11	2471.91

181
15
392
Пром.
82
304
349
Пром.
Пром.
Пром.
282
Пром.
128
229
Пром.
392

4

ества	Энергетическая ценность
Углеводы	

№ рец.

31.2	150.1
14	28
33.97	171.54
0.12	112.06
79.29	461.7
11.55	171.04
30.45	195.7
9.94	156.7
24.27	122.54
19.66	100.33
14.7	66
32.01	132.8
142.58	945.11
28	170
52.94	374.38
80.94	544.38
35.84	230.45
1.12	120
33.97	171.54
0.12	112.06
14	28
13.9	550
98.95	1212.05
401.76	3163.24

54-13к
392
Пром.
82
202
287/355
Пром.
Пром.
Пром.
349
282
Пром.
679
210
Пром.
392
Пром.

5

цества	Энергетическая ценность
Углеводы	
39.2	286
14	28
33.97	171.54

№ рец.
182
392

0.12	112.06
87.29	597.6
11.81	158.34
15	132.9
0.5	257.1
24.27	122.54
19.66	100.33
32.01	132.8
7.5	38
110.75	942.01
28	170
12.42	103.4
40.42	273.4
32.61	175.18
26.8	396.84
33.97	171.54
0.12	112.06
14	28
7.16	90.9
114.66	974.52
353.12	2787.53

Пром.
96
54-25
54-20
Пром.
Пром.
349
Пром
282
Пром
182
219
Пром .
392
Пром.

6

ества	Энергетическая ценность
Углеводы	
34.27	285
14	28
0.3	56.6

№ рец.
182
392
54-60

33.97	171.54
0.12	112.06
82.66	653.2
18	157.3
35.27	213.71
3.8	105
24.27	122.54
19.66	100.66
2.24	44.52
20.43	84.6
22	94
145.67	922.33
14	28
42.27	237.71
56.27	265.71
35	196.6
10.1	126.4
33.97	171.54
0.12	112.06
14	28
7.16	90.9
100.35	725.5
384.95	2566.74

Пром.
54-9с
679
229
Пром.
Пром.
Пром
Пром.
392
54-7
54-23м
Пром.
392
Пром.

7

ества	Энергетическая ценность
Углеводы	
39.14	356
14	28
33.97	171.54

№ рец.
54-1г
39,392

0.12	112.06
14.11	153.29
101.34	820.89
7.9	167.3
35.84	230.45
2.89	221
32.01	132.8
24.27	122.54
19.66	100.33
9.8	44
132.37	1018.42
28	170
30.27	132.4
13.9	131.34
72.17	433.74
18.89	181.5
0.72	159.6
33.97	171.54
0.12	112.06
14	28
5.06	56.88
72.76	709.58
378.64	2982.63

Пром.
Пром.
679
260
349
Пром.
Пром.
338
282
Пром.
Пром.
128
Пром.
Пром.
392
45

8

цества	Энергетическая ценность
Углеводы	
36	285
0.09	39
14	28
33.97	171.54
0.12	112.06
84.18	635.6

№ рец.
182
Пром.
392
Пром.

16.8	169.34
38.6	348.3
5.3	43
24.27	122.54
21.25	129.5
32.01	132.8
15.45	70.5
152.93	1015.78
9.65	129.82
55.5	339
65.15	468.82
14.14	112.7
0.72	159.6
30.45	195.7
33.97	171.54
0.12	112.06
14	28
93.4	779.6
395.66	2899.8

102
54-11
25
Пром
Пром.
349
282
Пром.
321
Пром.
202
Пром.
392

9

ества	Энергетическая ценность
Углеводы	
34.27	285
14	28
33.97	171.54
0.12	112.06
0.3	56.6
82.66	653.2
27.5	217.5

№ рец.
182
392
Пром.
54-60
99

24.06	260.06
24.27	122.54
19.66	100.66
32.01	132.8
127.5	833.56
28	170
12.42	103.4
40.42	273.4
35.84	230.45
64.55	448
33.97	171.54
0.12	112.06
14	28
7.16	90.9
155.64	1080.95
406.22	2841.11

297
Пром.
Пром.
349
282
Пром
679
400
Пром.
392
Пром.

10

цества	Энергетическая ценность
Углеводы	
16.83	132.4
14	28
33.97	171.54
0.12	112.06
0.09	39
65.01	483
22.56	122
17.6	217.4
24.27	122.54
19.66	100.66

№ рец.
94
392
Пром.
Пром.
40
54-22м
Пром.
Пром.

32.01	132.8
15.45	70.5
131.55	765.9
28	170
55.5	339
83.5	509
37.88	229.5
26.8	396.84
33.97	171.54
0.12	112.06
14	28
13.9	92.38
126.67	1030.32
406.73	2788.22

349
Пром
282
Пром.
679
219
Пром.
392
Пром.

дети 12-18

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Каша гречневая на молоке с маслом	200	9.09	12.99	35.18
Сыр брынза порциями	15	2.69	3.02	0.09
Чай сладкий	200	0.2		14
Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8.01 0.08	1.7 12.37	48.53 0.12
Итого за завтрак	530	20.07	30.08	97.92
Обед				
Суп свекольный со сметаной на к/б	300	2.7	6.42	15.96
Каша пшеничная с маслом	150	6.6	4.38	35.27
Тефтели мясные	80	7.58	7.84	7.95
Мандарин	100	0.8	7.5	0.2
Хлеб пшеничный	50	4	0.85	24.27
Хлеб ржаной	50	3.63	0.86	19.66
Кисель	200	0.03	0	23
Итого за обед	930	25.34	27.85	126.31
Полдник				
Чай сладкий	200	0.2		14
Булка по-домашнему	100	6	7.29	36.29
Итого за полдник	300	6.2	7.29	50.29
Ужин				
Шницель рыбный натуральный	80	11.55	10.92	6.83
Картофель отварной с маслом	180	3.7	8.3	25
Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8.01 0.08	1.7 12.37	48.53 0.12
Чай сладкий	200	0.2		14
Итого за ужин	575	23.54	33.29	94.48
Всего в день	2335	75.15	98.51	369

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Каша ячневая на молоке с маслом	200	7.2	10.98	39.2
Пудинг из творога с яблоками	75	11.45	5.4	7.7
Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8.01 0.08	1.7 12.37	48.53 0.12
Чай сладкий	200	0.2		14
Итого за завтрак	590	26.94	30.45	109.55
Обед				
Суп картофельный с клецками на костном бульоне	300	6.84	4.92	17.1
Жаркое по-домашнему	250	23.1	25.8	23.68
Хлеб пшеничный	50	4	0.85	24.27
Хлеб ржаной	50	3.63	0.86	19.66
Сок абрикосовый	180			20.43
Итого за обед	830	37.57	32.43	105.14
Полдник				
Какао на молоке	200	5.4	4.6	28
Пряники	40	2.28	0.36	30.27
Итого за полдник	240	7.68	4.96	58.27
Ужин				
Суп рисовый молочный	240	6.03	1.28	21.04
Яйцо отварное	45	3.85	3.3	
Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8.01 0.08	1.7 12.37	48.53 0.12
Чай сладкий	200	0.2		14
Кефир	180	5.08	4.5	7.16
Итого за ужин	780	23.25	23.15	90.85
Всего в день	2440	95.44	90.99	363.81

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества
--------------------	--------------	------------------

		Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Каша манная молочная	200	6.68	6.98	30.64
Сыр брынза порциями	15	2.69	3.02	0.09
Чай сладкий	200	0.2		14
Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8.01 0.08	1.7 12.37	48.53 0.12
Итого за завтрак	530	17.66	24.07	93.38
Обед				
Суп фасолевый костном бульоне	300	10.1	6.8	21.6
Плов с курицей	160 100			
Компот из сухофруктов	200	25.38	21.25	44.61
Хлеб пшеничный	200	0.66	0.09	32.01
Хлеб ржаной	50	4	0.85	24.27
Хлеб ржаной	50	3.63	0.86	19.66
Банан	100	1.2	0.2	22
Итого за обед	960	44.97	30.05	164.15
Полдник				
Какао на молоке	200	5.4	4.6	28
Печенье	40	3.05	6.25	24.88
Итого за полдник	240	8.45	10.85	52.88
Ужин				
Пюре картофельное	180	3.9	11.5	22.66
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.8
Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8.01 0.08	1.7 12.37	48.53 0.12
Чай сладкий	200	0.2		14
Итого за ужин	595	21.94	30.52	89.11
Всего в день	2325	93.02	95.49	399.52

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				

Каша вязкая молочная пшеничная	200	5.2	0.5	31.2
Чай сладкий	200	0.2		14
Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8.01 0.08	1.7 12.37	48.53 0.12
Итого за завтрак	515	13.49	14.57	93.85
Обед				
Борщ с капустой и картофелем	300	7.7	12.03	13.8
Макаронные изделия отварные	180	6.5	6.9	36.54
Тефтели из говядины в т/ соусе	100	9.48	9.8	9.94
Хлеб пшеничный	50	4	0.85	24.27
Хлеб ржаной	50	3.63	0.86	19.66
Яблоко	150	0.6	0.6	14.7
Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01
Итого за обед	1030	32.57	31.13	150.92
Полдник				
Какао на молоке	200	5.4	4.6	28
Кекс	100	6.86	17.12	52.94
Итого за полдник	300	12.26	21.72	80.94
Ужин				
Каша гречневая с маслом	180	8.95	6.73	43
Омлет паровой	72	7.21	11.9	1.12
Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8.01 0.08	1.7 12.37	48.53 0.12
Чай сладкий	200	0.2		14
Йогурт	100	1.9	7.5	13.9
Итого за ужин	667	26.35	40.2	120.67
Всего в день	2512	84.67	107.62	446.28

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Каша ячневая молочная с маслом	200	7.1	10.98	39.2
Чай сладкий	200	0.2		14
Хлеб пшеничный с	100	8.01	1.7	48.53

маслом	15	0.08	12.37	0.12
Итого за завтрак	515	15.39	25.05	101.85
Обед				
Суп рассольник ленинградский на костном бульоне	300	7.6	10.68	14.17
Овощное рагу с говядиной	200	4	8.16	18
	80	22.7	18.3	0.5
Хлеб пшеничный	50	4	0.85	24.27
Хлеб ржаной	50	3.63	0.86	19.66
Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01
Мандарин	100	0.8	0.3	7.5
Итого за обед	980	43.39	39.24	116.11
Полдник				
Какао на молоке	200	5.4	4.6	28
Вафли	40	1.36	5.46	12.42
Итого за полдник	240	6.76	10.06	40.42
Ужин				
Каша пшенная молочная с маслом	180	7.96	7.88	29.09
Сырники со сметаной	130			
	20	25.88	20.6	26.8
Хлеб пшеничный с маслом	100	8.01	1.7	48.53
	15	0.08	12.37	0.12
Чай сладкий	200	0.2		14
Кефир	180	5.08	4.5	7.16
Итого за ужин	825	47.21	47.05	125.7
Всего в день	2560	112.75	121.4	384.08

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Каша овсяная молочная	200	7.82	12.83	34.27
Чай сладкий	200	0.2		14
Яйцо отварное	45	4.8	4	0.3

Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8.01 0.08	1.7 12.37	48.53 0.12
Итого за завтрак	560	20.91	30.9	97.22
Обед				
Суп фасолевый на костном бульоне	300	10.1	6.8	21.6
Каша пшеничная с маслом	180	7.92	5.26	42.32
Рыба в томатном соусе	100	9.75	4.95	3.8
Хлеб пшеничный	50	4	0.85	24.27
Хлеб ржаной	50	3.63	0.86	19.66
Салат морковный на р/ масле	60	0.59	3.69	2.24
Сок абрикосовый	180			20.43
Банан	100	1.2	0.2	22
Итого за обед	1020	37.19	22.61	156.32
Полдник				
Чай сладкий	200	0.2		14
Булка по домашнему	100	6.09	4.2	42.27
итого за полдник	300	6.29	4.2	56.27
Ужин				
Рис припущенный	180	4.1	5.7	41.9
Биточек из курицы	75	14.4	3.2	10.1
Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8.01 0.08	1.7 12.37	48.53 0.12
Чай сладкий	200	0.2		14
Кефир	180	5.08	4.5	7.16
Итого за ужин	750	31.87	27.47	121.81
Всего в день	2630	96.26	85.18	431.62

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Запеканка из творога с макаронами	200	22.46	12.14	39.14
Чай сладкий	200	0.2		14
Хлеб пшеничный с	100	8.01	1.7	48.53

маслом	15	0.08	12.37	0.12
Конфеты шоколадные	30	1.95	8.08	14.11
Итого за завтрак	545	32.7	34.29	115.9
Обед				
Суп крестьянский на к/б	300	10	8.63	7.9
Каша гречневая с маслом	180	8.95	6.73	43
Гуляш из говядины	100	14.55	16.79	2.89
Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01
Хлеб пшеничный	50	4	0.85	24.27
Хлеб ржаной	50	3.63	0.86	19.66
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8
Итого за обед	980	42.19	34.35	139.53
Полдник				
Какао на молоке	200	5.4	4,60	28
Пряники	40	2.28	0.36	30.27
Йогурт	100	1.9	7.5	13.9
Итого за полдник	340	9.58	13.46	72.17
Ужин				
Пюре картофельное	180	3.9	11.5	22.66
Сосиска	60	6.48	14.52	0.72
Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8.01 0.08	1.7 12.37	48.53 0.12
Чай сладкий	200	0.2		14
Винегрет	60	0.82	3.71	5.06
Итого за ужин	615	19.49	43.8	91.09
Всего в день	2480	103.96	125.9	418.69

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Каша пшеничная молочная	200	7	11	36
Сыр брынза порциями	15	2.69	3.02	0.09
Чай сладкий	200	0.2		14
Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8.01 0.08	1.7 12.37	48.53 0.12
Итого за завтрак	530	17.98	28.09	98.74
Обед				

Суп гороховый на кост/ бульоне	300	11.7	10.6	20.1
Плов с мясом говядины	250	19.1	18.3	48.2
Салат «Степной»	60	0.9	3.06	5.3
Хлеб пшеничный	50	4	0.85	24.27
Хлеб ржаной	50	4.25	1.65	21.25
Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01
Груша	150	0, 6	0.45	15.45
Итого за обед	1060	40.61	35	166.58
Полдник				
Какао на молоке	200	6.44	7.36	9.65
Булка	100	7.9	9.4	55.5
Итого за полдник	300	14.34	16.76	65.15
Ужин				
Капуста тушеная	180	3.7	5.8	17.2
Сосиска	60	6.48	14.52	0.72
Вермишель отварной с маслом	150	5.46	5.79	30.45
Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8.01 0.08	1.7 12.37	48.53 0.12
Чай сладкий	200	0.2		14
Итого за ужин	705	23.93	40.18	111.02
Всего в день	2595	96.86	120.03	441.49

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Каша овсяная молочная	200	7.82	12.83	34.27
Чай сладкий	200	0.2		14
Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8.01 0.08	1.7 12.37	48.53 0.12
Яйцо отварное	55	4.8	4	0.3
Итого за завтрак	570	20.91	30.9	97.22
Обед				
Суп чечевичный на костном бульоне	300	14.34	6.9	33

Голубцы ленивые	270	20.18	12.5	28.41
Хлеб пшеничный	50	4	0.85	24.27
Хлеб ржаной	50	3.63	0.86	19.66
Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01
Итого за обед	870	42.81	21.2	137.35
Полдник				
Какао на молоке	200	5.4	4,60	28
Вафли	40	1.36	5.46	12.42
Итого за полдник	240	6.76	10.6	40.42
Ужин				
Каша гречневая рассыпчатая	180	8.95	6.73	43
Оладьи с творогом	151	15.46	13.97	64.55
Хлеб пшеничный с	100	8.01	1.7	48.53
маслом	15	0.08	12.37	0.12
Чай сладкий	200	0.2		14
Кефир	180	5.08	4.5	7.16
Итого за ужин	826	37.78	39.27	177.36
Всего в день	2506	108.26	101.97	452.35

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				
Суп рисовый молочный	240	6.03	1.28	21.04
Чай сладкий	200	0.2		14
Хлеб пшеничный с	100	8.01	1.7	48.53
маслом	15	0.08	12.37	0.12
Сыр брынза порциями	15	2.69	3.02	0.09
Итого за завтрак	570	17.01	18.37	63.78
Обед				
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3.26	3.31	27
Рагу из курицы	230	24	8.05	20.24
Хлеб пшеничный	50	4	0.85	24.27
Хлеб ржаной	50	3.63	0.86	19.66

Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01
Груша	150	0, 6	0.45	15.45
Итого за обед	980	35.55	13.61	138.63
Полдник				
Какао на молоке	200	5.4	4,6	28
Булка	100	7.9	9.4	55.5
Итого за полдник	300	13.3	14	83.5
Ужин				
Каша пшеничная с маслом	150	6.6	5.72	37.88
Сырники со стужённой	130 20	25.88	20.6	26.8
Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8.01 0.08	1.7 12.37	48.53 0.12
Чай сладкий	200	0.2		14
Йогурт	100	1.9	7.5	13.9
Итого за ужин	715	42.67	47.89	141.23
Всего в день	2565	108.53	93.87	427.14

Энергетическая ценность
295
39
28
245.06
112.06
719.12
132.36
213.71
125.36
38
122.54
100.66
92.1
824.73
28
251.13
279.13
170.98
200
245.06
112.06
28
756.1
2579.08

Энергетическая ценность
222
125.15
245.06
112.06
28
732.27
140.28
421.4
122.54
100.66
84.6
869.48
170
132.4
302.4
165.5
48.4
245.06
112.06
28
90.9
689.92
2594.07

Энергетическая ценность

203.64
39
28
245.06
112.06
627.76
188.76
471.25
132.8
122.54
100.33
94
1109.68
170
165.7
335.7
217.8
105
245.06
112.06
28
707.92
2781.06

Энергетическая ценность

150.1
28
245.06
112.06
535.22
205
234.8
156.7
122.54
100.33
66
132.8
1018.17
170
374.38
544.38
276.53
120
245.06
112.06
28
550
1331.65
3429.42

5

Энергетическая ценность
286
28
245.06

112.06
671.12
190
159.4
257.1
122.54
100.33
132.8
38
1000.17
170
103.4
273.4
220.21
396.84
245.06
112.06
28
90.9
1093.07
3037.76

6

Энергетическая ценность
285
28
56.6

245.06
112.06
726.72
188.76
256.45
105
122.54
100.66
44.52
84.6
94
996.53
28
237.71
265.71
236
126.4
245.06
112.06
28
90.9
838.42
2827.38

7

Энергетическая ценность
356
28
245.06

112.06	
153.29	
894.41	
167.3	проверить
276.53	
221	
132.8	
122.54	
100.33	
44	
1064.5	
170	
132.4	
131.34	
433.74	
217.8	
159.6	
245.06	
112.06	
28	
56.88	
819.4	
3212.05	

8
Энергетическая ценность
285
39
28
245.06
112.06
709.12

203.2
435.3
43
122.54
129.5
132.8
70.5
1136.84
129.82
339
468.82
135.2
159.6
195.7
245.06
112.06
28
875.62
3190.4

9

Энергетическая ценность
285
28
245.06
112.06
56.6
726.72
261

306.8
122.54
100.66
132.8
923.8
170
103.4
273.4
276.53
448
245.06
112.06
28
90.9
1200.55
3124.47

10

Энергетическая ценность
165.5
28
245.06
112.06
39
589.62
146.4
250.01
122.54
100.66

132.8
70.5
822.91
170
339
509
229.5
396.84
245.06
112.06
28
92.38
1103.84
3025.07

МЕНЮ

«12» декабря 2022 г.

(от 7 до 11 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
	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 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 тушеная	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 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

МЕНЮ

«12» декабря 2022 г.

(от 12 до 18 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углевод ы
	Завтрак				
182	Каша пшеничная молочная	200	7	11	36
Пром.	Сыр брынза порциями	15	2.69	3.02	0.09
392	Чай сладкий	200	0.2		14
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8.01 0.08	1.7 12.37	48.53 0.12
	Итого за завтрак	530	17.98	28.09	98.74
	Обед				
102	Суп гороховый на кост/ бульоне	300	11.7	10.6	20.1
54-11	Плов с мясом говядины	250	19.1	18.3	48.2
25	Салат «Степной»	60	0.9	3.06	5.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0.85	24.27
Пром.	Хлеб ржаной	50	4.25	1.65	21.25
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01
	Груша	150	0, 6	0.45	15.45
	Итого за обед	1060	40.61	35	166.58
	Полдник				
282	Какао на молоке	200	6.44	7.36	9.65
Пром.	Булка	100	7.9	9.4	55.5
	Итого за полдник	300	14.34	16.76	65.15
	Ужин				
321	Капуста тушенная	180	3.7	5.8	17.2
Пром.	Сосиска	60	6.48	14.52	0.72
202	Вермишель отварной с маслом	150	5.46	5.79	30.45
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	100 15	8.01 0.08	1.7 12.37	48.53 0.12
	Чай сладкий	200	0.2		14
	Итого за ужин	705	23.93	40.18	111.02
	Всего в день	2595	96.86	120.03	441.49

Энергетическая ценность
285
39
28
245.06
112.06
709.12
203.2
435.3
43
122.54
129.5
132.8
70.5
1136.84
129.82
339
468.82
135.2
159.6
195.7
245.06
112.06
28
875.62
3190.4