

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 7 до 11 лет)

Примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11

Неделя	День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность
					Белки	Жиры	Углеводы	
1	1	Завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом	200	9.09	12.99	35.18	295
			Сыр брынза порциями	15	2.69	3.02	0.09	39
			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	500	17.67	29.57	83.36	645.6
1	1	Обед	Суп свекольный со сметаной на к/б	250	2.25	5.35	13.3	110.3
			Каша пшеничная с маслом	150	6.6	4.38	35.27	213.71
			Тефтели мясные	80	7.58	7.84	7.95	125.36
			Мандарин	100	0.8	7.5	0.2	38
			Хлеб пшеничный	50	4	0.85	24.27	122.54
			Хлеб ржаной	50	3.63	0.86	19.66	100.66
			Кисель	200	0.03	0	23	92.1
			Итого за обед	880	24.89	26.78	123.65	802.67
1	1	Полдник	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
1	1	Ужин	Шницель рыбный натуральный	80	11.55	10.92	6.83	170.98
			Картофель отварной с маслом	150	2.65	4.17	24.08	146
			Хлеб пшеничный с маслом	70	5.61	1.19	33.97	171.54
				15	0.08	12.37	0.12	112.06
			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

Неделя	День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность
					Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	Завтрак	Каша ячневая на молоке с маслом	200	7.2	10.98	39.2	222
			Пудинг из творога с яблоками	75	11.45	5.4	7.7	125.15
			Хлеб пшеничный с маслом	70	5.61	1.19	33.97	171.54
				15	0.08	12.37	0.12	112.06
			Чай сладкий	200	0.2		14	28

			Итого за завтрак	560	24.54	29.94	94.99	658.75
1	2	Обед	Суп картофельный с клецками на костном бульоне	250	5.7	4.1	14.25	116.9
			Жаркое по- домашнему	250	23.1	25.8	23.68	421.4
			Хлеб пшеничный	50	4	0.85	24.27	122.54
			Хлеб ржаной	50	3.63	0.86	19.66	100.66
			Сок абрикосовый	180			20.43	84.6
			Итого за обед	780	36.43	31.61	102.29	846.1
1	2	Полдник	Какао на молоке	200	5.4	4,60	28	170
			Пряники	40	2.28	0.36	30.27	132.4
			Итого за полдник	240	7.68	4.96	58.27	302.4
1	2	Ужин	Суп рисовый молочный	240	6.03	1.28	21.04	165.5
			Яйцо отварное	45	3.85	3.3		48.4
			Хлеб пшеничный с	70	5.61	1.19	33.97	171.54
			маслом	15	0.08	12.37	0.12	112.06
			Чай сладкий	200	0.2		14	28
		Второй ужин	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

Неде ля	День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий ность
					Белки	Жиры	Углеводы	
			Завтрак					
1	3	Завтрак	Каша манная молочная	200	6.68	6.98	30.64	203.64
			Сыр брынза порциями	15	2.69	3.02	0.09	39
			Чай сладкий	200	0.2		14	28
			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	15.26	23.56	78.82	554.24
			Обед					
1	3	Обед	Суп фасолевого на костном бульоне	250	8.47	5.72	18	157.3
				130				
			Плов с курицей	80	20.3	17	35.69	377
			Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
			Хлеб пшеничный	50	4	0.85	24.27	122.54
			Хлеб ржаной	50	3.63	0.86	19.66	100.33
			Банан	100	1.2	0.2	22	94
			Итого за обед	860	38.26	24.72	151.63	983.97
1	3	Полдник	Какао на молоке	200	5.4	4,60	28	170
			Печенье	40	3.05	6.25	24.88	165.7
			Итого за полдник	240	8.45	10.85	52.88	335.7
1	3	Ужин	Пюре картофельное	150	3.26	9.62	18.89	181.5

			Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105
			Хлеб пшеничный с маслом	70	5.61	1.19	33.97	171.54
				15	0.08	12.37	0.12	112.06
			Чай сладкий	200	0.2		14	28
			Итого за ужин	535	18.9	28.13	70.78	598
			Всего в день	2135	80.87	87.26	354.11	2471.91

Неделя	День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность
					Белки	Жиры	Углеводы	
1	4	Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	5.2	0.5	31.2	150.1
			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
1	4	Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	6.4	10.03	11.55	171.04
			Макаронные изделия отварные	150	5.46	5.79	30.45	195.7
			Тефтели из говядины в т/ соусе	100	9.48	9.8	9.94	156.7
			Хлеб пшеничный	50	4	0.85	24.27	122.54
			Хлеб ржаной	50	3.63	0.86	19.66	100.33
			Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66
			Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
			Итого за обед	950	30.23	28.02	142.58	945.11
1	4	Полдник	Какао на молоке	200	5.4	4.6	28	170
			Кекс	100	6.86	17.12	52.94	374.38
			Итого за полдник	300	12.26	21.72	80.94	544.38
1	4	Ужин	Каша гречневая с маслом	150	7.46	5.61	35.84	230.45
			Омлет паровой	72	7.21	11.9	1.12	120
			Хлеб пшеничный с маслом	70	5.61	1.19	33.97	171.54
				15	0.08	12.37	0.12	112.06
			Чай сладкий	200	0.2		14	28
		Второй ужин	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

Неделя	День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность
					Белки	Жиры	Углеводы	
1	5	Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200	7.1	10.98	39.2	286
			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	12.99	24.54	87.29	597.6
1	5	Обед	Суп рассольник ленинградский на костном бульоне	250	6.36	8.9	11.81	158.34
			Овощное рагу с	150	3	6.8	15	132.9
			говядиной	80	22.7	18.3	0.5	257.1
			Хлеб пшеничный	50	4	0.85	24.27	122.54
			Хлеб ржаной	50	3.63	0.86	19.66	100.33
			Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
			Мандарин	100	0.8	0.3	7.5	38
			Итого за обед	880	41.15	36.1	110.75	942.01
1	5	Полдник	Какао на молоке	200	5.4	4.6	28	170
			Вафли	40	1.36	5.46	12.42	103.4
			Итого за полдник	240	6.76	10.06	40.42	273.4
1	5	Ужин	Каша пшенная молочная с маслом	160	7.06	6.48	32.61	175.18
			Сырники со	130	25.88	20.6	26.8	396.84
			сметаной	20				
			Хлеб пшеничный с	70	5.61	1.19	33.97	171.54
			маслом	15	0.08	12.37	0.12	112.06
			Чай сладкий	200	0.2		14	28
		Второй ужин	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

Неделя	День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность
					Белки	Жиры	Углеводы	
2	6	Завтрак	Каша овсяная молочная	200	7.82	12.83	34.27	285
			Чай сладкий	200	0.2		14	28
			Яйцо отварное	45	4.8	4	0.3	56.6
			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	530	18.51	30.39	82.66	653.2
2	6	Обед	Суп фасолевый на костном бульоне	250	8.47	5.72	18	157.3
			Каша пшеничная с маслом	150	6.6	4.38	35.27	213.71
			Рыба в томатном соусе	100	9.75	4.95	3.8	105
			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
			Сок абрикосовый	180			20.43	84.6
			Банан	100	1.2	0.2	22	94
			Итого за обед	940	34.24	20.65	145.67	922.33
2	6	Полдник	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
2	6	Ужин	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.6
			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
			Чай сладкий	200	0.2		14	28
		Второй ужин	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	2460	87.91	81.3	384.95	2566.74

Неде ля	День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий ность
					Белки	Жиры	Углеводы	
2	7	Завтрак	Запеканка из творога с макаронами	200	22.46	12.14	39.14	356
			Чай сладкий	200	0.2		14	28
			Хлеб пшеничный с	70	5.61	1.19	33.97	171.54
			маслом	15	0.08	12.37	0.12	112.06
			Конфеты шоколадные	30	1.95	8.08	14.11	153.29
			Итого за завтрак	515	30.3	33.78	101.34	820.89
2	7	Обед	Суп крестьянский на к/б	250	10	8.63	7.9	167.3
			Каша гречневая с маслом	150	7.46	5.61	35.84	230.45
			Гуляш из говядины	100	14.55	16.79	2.89	221
			Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
			Хлеб пшеничный	50	4	0.85	24.27	122.54
			Хлеб ржаной	50	3.63	0.86	19.66	100.33
			Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44
			Итого за обед	900	40.7	33.23	132.37	1018.42
2	7	Полдник	Какао на молоке	200	5.4	4.60	28	170
			Пряники	40	2.28	0.36	30.27	132.4
			Йогурт	100	1.9	7.5	13.9	131.34
			Итого за полдник	340	9.58	13.46	72.17	433.74
2	7	Ужин	Пюре картофельное	150	2.26	9.62	18.89	181.5
			Сосиска	60	6.48	14.52	0.72	159.6
			Хлеб пшеничный с	70	5.61	1.19	33.97	171.54
			маслом	15	0.08	12.37	0.12	112.06
			Чай сладкий	200	0.2		14	28
			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	2310	96.03	121.88	378.64	2982.63

Неде ля	День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий ность
					Белки	Жиры	Углеводы	
2	8	Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7	11	36	285

			Сыр горный порциями	15	2.69	3.02	0.09	39
			Чай сладкий	200	0.2		14	28
			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
2	8	Обед	Суп гороховый на к/бульоне	250	9.83	8.88	16.8	169.34
			Плов с мясом говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.3
			Салат «Степной»	60	0.9	3.06	5.3	43
			Хлеб пшеничный	50	4	0.85	24.27	122.54
			Хлеб ржаной	50	4.25	1.65	21.25	129.5
			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
2	8	Полдник	Какао на молоке	200	6.44	7.36	9.65	129.82
			Булка	100	7.9	9.4	55.5	339
			Итого за полдник	300	14.34	16.76	65.15	468.82
2	8	Ужин	Капуста тушеная	150	3.1	4.86	14.14	112.7
			Сосиска	60	6.48	14.52	0.72	159.6
			Вермишель отварной с маслом	150	5.46	5.79	30.45	195.7
			Хлеб пшеничный с	70	5.61	1.19	33.97	171.54
			маслом	15	0.08	12.37	0.12	112.06
			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

				9 день				
Неде ля	День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий ность
					Белки	Жиры	Углеводы	
2	9	Завтрак	Каша овсяная молочная	200	7.82	12.83	34.27	285
			Чай сладкий	200	0.2		14	28
			Хлеб пшеничный с	70	5.61	1.19	33.97	171.54
			маслом	15	0.08	12.37	0.12	112.06
			Яйцо отварное	55	4.8	4	0.3	56.6
			Итого за завтрак	540	18.51	30.39	82.66	653.2
2	9	Обед	Суп чечевичный на костном бульоне	250	11.95	5.75	27.5	217.5
			Голубцы ленивые	230	16.77	10.74	24.06	260.06
			Хлеб пшеничный	50	4	0.85	24.27	122.54
			Хлеб ржаной	50	3.63	0.86	19.66	100.66
			Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
			Итого за обед	780	37.01	18.29	127.5	833.56
2	9	Полдник	Какао на молоке	200	5.4	4,60	28	170
			Вафли	40	1.36	5.46	12.42	103.4

			Итого за полдник	240	6.76	10.6	40.42	273.4
2	9	Ужин	Каша гречневая с маслом	150	7.46	5.61	35.84	230.45
			Оладьи с творогом	151	15.46	13.97	64.55	448
			Хлеб пшеничный с	70	5.61	1.19	33.97	171.54
			маслом	15	0.08	12.37	0.12	112.06
			Чай сладкий	200	0.2		14	28
		Второй ужин	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

Неделя	День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность
					Белки	Жиры	Углеводы	
2	10	Завтрак	Суп рисовый молочный	200	4.82	1.02	16.83	132.4
			Чай сладкий	200	0.2		14	28
			Хлеб пшеничный с	70	5.61	1.19	33.97	171.54
			маслом	15	0.08	12.37	0.12	112.06
			Сыр брынза порциями	15	2.69	3.02	0.09	39
			Итого за завтрак	500	13.4	17.6	65.01	483
2	10	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.72	2.76	22.56	122
			Рагу из курицы	200	20.9	7	17.6	217.4
			Хлеб пшеничный	50	4	0.85	24.27	122.54
			Хлеб ржаной	50	3.63	0.86	19.66	100.66
			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	900	31.91	12.01	131.55	765.9
2	10	Полдник	Какао на молоке	200	5.4	4,60	28	170
			Булка	100	7.9	9.4	55.5	339
			Итого за полдник	300	13.3	14	83.5	509
2	10	Ужин	Каша пшенная с маслом	150	6.6	5.72	37.88	229.5
			Сырники со	130	25.88	20.6	26.8	396.84
			сгущёнкой	20				
			Хлеб пшеничный с	70	5.61	1.19	33.97	171.54
			маслом	15	0.08	12.37	0.12	112.06
			Чай сладкий	200	0.2		14	28
		Второй ужин	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	2385	98.88	90.99	406.73	2788.22

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

№ рец.
182
54
54-4г
Пром.
392

54-6с
259
Пром
Пром.
Пром.
282
Пром.
94
54-6о
Пром.
392
Пром.

№
181
15
392
Пром.
82
304
349
Пром.
Пром.
Пром.
282
Пром.
128

229
Пром.
392

№ рец.
54-13к
392
82
202
287/355
Пром.
Пром.
Пром.
349
282
Пром.
679
210
Пром.
392
Пром.

№ рец.
182
392
Пром.

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

№ рец.
182
392
54-60
Пром.
54-9с
679
229
Пром.
Пром.
Пром
Пром.
392

54-7
54-23м
Пром.
392
Пром.

№ рец.
54-1г
39,392
Пром.
Пром.
679
260
349
Пром.
Пром.
338
282
Пром.
Пром.
128
Пром.
Пром.
392
45

№ рец.
182

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

№ рец.
182
392
Пром.
54-60
99
297
Пром.
Пром.
349
282
Пром

679
400
Пром.
392
Пром.

№ рец.
94
392
Пром.
Пром.
40
54-22м
Пром.
Пром.
349
Пром
282
Пром.
679
219
Пром.
392
Пром.