ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009981EF80500CCA1AC2EDE8F45096B7CF
Владелец: Паршоева Макка Мусаевна
Действителен: с 20.03.2025 до 15.03.2027

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦРДЮТТ»
г. Грозного
_____М.М. Паршоева
«30» 08 2025г.

Примерное цикличное 6-дневное меню
для обучающихся профильных смен круглосуточного пребывания на базе МБУ ДО «ЦРДЮТТ» г. Грозного
на 2025-2026 учебный год

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ тех.кар.
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	A	E	Ca	P	$PP_{мг}$	Mg	Fe	№
	1 день																
	Завтрак																
1	Каша пшеничная																
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703
3	Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0	0.03	0.07	0.026	0.05	88	50	0.02	3.5	0.1	7
4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Яйцо отварное	1шт (50)	6.38	5.75	0.375	78.8	0.04	0.225	0	0	0	27.5	0	0	0	1.25	1/6
6	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
	2-й завтрак																
1	Фрукты свежие яблоки	200	0.5	0.5	9.75	47	0	0	10	0	0.75	16	11	0	8	2.25	б/н
	ОБЕД																
1	Гороховый суп																
2	Пюре с рыбой																
3	Салат из моркови	100	1.25	0.1	11.61	52.3	0.06	0.07	4.8	0	0.38	26.07	52.8	0.96	36.48	0.69	41

4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
6	Печенье витаминное	2 шт(20)	0.1	0	16	64.8	0	0.002	0	0	0	1.2	4.2	2.2	1.4	0.32	3
	ПОЛДНИК																
1	Пряники	1шт(60)	4.68	3.67	32.3	181	0.084	0.049	0	0.006	1.69	13.6	47	1.02	18.2	0.876	473
2	Кофейный напиток с молоком (какао)	200	3.16	2.68	16	101	0.04	0.16	1.3	0.02	0	0	90	0.1	14	0.14	396
	УЖИН																
1	Вареники ленивые	250	41.9	20.6	40.9	515	0.175	0.65	0	0.15	1.03	354	513	1.48	61.8	1.85	220
2	Масло сливочное	10	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02
3	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
4	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
	СОННИК																
1	Булочки	1шт(60)	4.68	3.67	32.3	181	0.084	0.049	0	0.006	1.69	13.6	47	1.02	18.2	0.876	473
2	кисломолочный продукт (кефир-ряженка)	200	5.8	5	8	100	0.08	0.34	1.4	0.04	0	240	180	0.2	28	0.2	401
	2-й день																
	Завтрак																
1	Каша гречневая	220	14.8	8.7	57.9	372	0.3	0.175	0	0	0	21.6	0	0	204	7	165
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703
3	Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0	0.03	0.07	0.026	0.05	88	50	0.02	3.5	0.1	7
4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
	2-й завтрак																
1	Кофейный напиток с молоком (какао)	200	3.16	2.68	16	101	0.04	0.16	1.3	0.02	0	0	90	0.1	14	0.14	396
	Пряники	1шт(60)	4.68	3.67	32.3	181	0.084	0.049	0	0.006	1.69	13.6	47	1.02	18.2	0.876	473
	ОБЕД																
1	Суп –сборный	250	2.85	4.2	16.7	117	0.06	0	0.57	0	15.4	0	0	0	0	0.51	20/2
2	Азу с макаронами	250	24.5	26.2	31.2	459	0.24	0.3	13.3	0	0	44.3	0	0	0	5.07	370

3	Салат из свежей капусты с помидорами и огурцами	75	1.75	6.5	3.13	77.5	0.015	0.038	5.18	0	0.135	24.5	28.4	0	10.1	0.51	6
4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Сок плодовый, ягодный, овощной витаминизированный (промышленного производства)	200	0.6	0.2	15.8	76	0.06	0.04	80	0	0.4	40	30	0.4	20	0.2	4076
	Полдник																
1	Бананы	1шт (150-200)	3	1	42	192	0.08	0	20	0	0.8	16	56	0	84	1.2	112
	УЖИН																
1	Плов с курицей	250	28.7	26.2	49.4	552	0.15	0.24	10.9	0	81.6	0	0	0	0	3.42	4/9
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703
3	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
4	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
5	Сметана с творогом	100	18.7	12.7	11.4	234	0.07	0.27	0.25	0.06	2.22	156	228	0.66	26	0.77	231
	СОННИК																
1	Булочки	1шт(60)	4.68	3.67	32.3	181	0.084	0.049	0	0.006	1.69	13.6	47	1.02	18.2	0.876	473
2	Питьевой йогурт	200	6.09	5.42	10.1	113	0.08	0.32	2.74	0.04	0	252	189	0.22	29.4	0.22	400
	3-й день																
	ЗАВТРАК																
1	Каша рисовая молочная	220	6.25	10.3	37.9	269	0.05	0.175	0.275	0.075	0.35	153	153	0	34	0.5	131
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703
3	Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0	0.03	0.07	0.026	0.05	88	50	0.02	3.5	0.1	7
4	Яйцо отварное	1 шт															
5	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
6	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
	2-й ЗАВТРАК																
1	Кофейный напиток с молоком (какао)	200	3.16	2.68	16	101	0.04	0.16	1.3	0.02	0	0	90	0.1	14	0.14	396
	Печенье витаминное	2 шт (20)	0.1	0	16	64.8	0	0.002	0	0	0	1.2	4.2	2.2	1.4	0.32	3
	ОБЕД																
1	Борщ на к/б со сметаной	250	59	2.15	23.5	132	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	68

2	Мясо с картофелем по домашнему	250	20.7	18.7	21.7	350	0.175	0.2	9.85	0.05	0	43.7	253	5	61.1	3.8	100
3	Салат из свежих овощей (помидоры –огурцы)	80	1.22	9.72	4.12	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	560
4	Хлеб	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	18.3	72	0	0.02	50.2	0	0	145	0	0	0	0.32	6/10
	ПОЛДНИК																
1	Мандарин (Апельсин)	1шт(150-200)	0.624	0.136	16	22,3	0.024	0.024	41.7	0	0.136	24	16	0.136	9.04	0.24	371
	УЖИН																
1	Рагу овощное	250	5.64	12.2	28.5	247	0.18	0.18	20.3	0.06	1.02	79.7	156	1.98	64	2.31	342
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703
3	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
4	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
5	Сметана с творогом	100	18.7	12.7	11.4	234	0.07	0.27	0.25	0.06	2.22	156	228	0.66	26	0.77	231
	СОННИК																
1	Булочки	1шт(60)	4.68	3.67	32.3	181	0.084	0.049	0	0.006	1.69	13.6	47	1.02	18.2	0.876	473
2	кисломолочный продукт (кефир-ряженка)	200	5.8	5	8	100	0.08	0.34	1.4	0.04	0	240	180	0.2	28	0.2	401
	4-й день																
	ЗАВТРАК																
1	Каша пшенная	220	6.6	9.02	32.2	237	0.066	1.154	0.242	0.066	0.682	138	116	0	20.1	0.44	132
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703
3	Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0	0.03	0.07	0.026	0.05	88	50	0.02	3.5	0.1	7
4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
	2-й ЗАВТРАК																
	Молоко кипяченное	200	6.09	5.42	10.1	113	0.08	0.32	2.74	0.04	0	252	189	0.22	29.4	0.22	400
	Печенье витаминное	2 шт(20)	0.1	0	16	64.8	0	0.002	0	0	0	1.2	4.2	2.2	1.4	0.32	3
	ОБЕД																
1	Суп фасолевый	250	2.88	0.34	9.58	59.03	0.08	0.04	3.39	0	0	32.52	80.37	0.59	23.52	1.05	45

2	Пюре с котлетой и подливкой	250	38.8	31.1	8.22	467	0.06	0.27	0.03	0.06	1.14	83.4	292	5.37	51.4	2.46	278
3	Салат из свежей капусты с помидорами и огурцами	75	1.75	6.5	3.13	77.5	0.015	0.038	5.18	0	0.135	24.5	28.4	0	10.1	0.51	6
4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Сок плодовый, ягодный, овощной витаминизированный (промышленного производства)	200	0.6	0.2	15.8	76	0.06	0.04	80	0	0.4	40	30	0.4	20	0.2	4076
	ПОЛДНИК																
1	Пряники	50	3	2.67	30.5	158	0.035	0.035	0.0885	0	0	9.17	0	0	0	0.585	561
2	Кофейный напиток с молоком (какао)	200	3.16	2.68	16	101	0.04	0.16	1.3	0.02	0	0	90	0.1	14	0.14	396
	УЖИН																
1	Макароны отварные с курицей	250	21.925	23.375	144.8	414.86	0.4	0.075	0	0	0	3.87	183.4	2.52	34.25	3.87	7
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703
3	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
4	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
5	Печенье витаминное	2 шт(20)	0.1	0	16	64.8	0	0.002	0	0	0	1.2	4.2	2.2	1.4	0.32	3
	СОННИК																
1	Булочки	1шт(60)	4.68	3.67	32.3	181	0.084	0.049	0	0.006	1.69	13.6	47	1.02	18.2	0.876	473
2	Питьевой йогурт	200	6.09	5.42	10.1	113	0.08	0.32	2.74	0.04	0	252	189	0.22	29.4	0.22	400
	5-й день																
	Завтрак																
1	Каша рисовая молочная с маслом	220	5.63	7.38	27.5	199	0.05	0.02	0.75	0	0	157	0	0	0	0	4/4
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703
3	Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0	0.03	0.07	0.026	0.05	88	50	0.02	3.5	0.1	7
4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Яйцо отварное	1шт(50)	6.38	5.75	0.375	78.8	0.04	0.225	0	0	0	27.5	0	0	0	1.25	1/6
6	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242

	2-й завтрак																
1	Свежие фрукты яблоки	200	0.5	0.5	9.75	47	0	0	10	0	0.75	16	11	0	8	2.25	б/н
	ОБЕД																
1	Борщ на к/б со сметаной	250	1.92	5.82	13.1	113	0.03	0.03	12.7	0	2.85	56.6	53.7	0.51	0	1.29	56
2	Плов с курицей	250	28.7	26.2	49.4	552	0.15	0.24	10.9	0	81.6	0	0	0	0	3.42	4/9
3	Салат из моркови	100	1.25	0.1	11.61	52.3	0.06	0.07	4.8	0	0.38	26.07	52.8	0.96	36.48	0.69	41
4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Сок плодовый, ягодный, овощной витаминизированный (промышленного производства)	200	0.6	0.2	15.8	76	0.06	0.04	80	0	0.4	40	30	0.4	20	0.2	4076
6	Бананы	1шт (150-200)	3	1	42	192	0.08	0	20	0	0.8	16	56	0	84	1.2	112
	ПОЛДНИК																
1	Печенье витаминное	2 шт(20)	0.1	0	16	64.8	0	0.002	0	0	0	1.2	4.2	2.2	1.4	0.32	3
2	Кофейный напиток с молоком (какао)	200	3.16	2.68	16	101	0.04	0.16	1.3	0.02	0	0	90	0.1	14	0.14	396
	УЖИН																
1	Рагу овощное	220	5.64	12.2	28.5	247	0.18	0.18	20.3	0.06	1.02	79.7	156	1.98	64	2.31	342
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703
3	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
4	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
5	Сметана с творогом	100	18.7	12.7	11.4	234	0.07	0.27	0.25	0.06	2.22	156	228	0.66	26	0.77	231
	СОННИК																
1	Булочки	1шт(60)	4.68	3.67	32.3	181	0.084	0.049	0	0.006	1.69	13.6	47	1.02	18.2	0.876	473
1	кисломолочный продукт (кефир-ряженка)	200	5.8	5	8	100	0.08	0.34	1.4	0.04	0	240	180	0.2	28	0.2	401
	6-й день																
	Завтрак																
1	Молочный суп с вермишелью	220	8.03	13.1	37.4	299	0.088	0.176	1.56	0	0	164	0	0	0	1.01	258
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703

3	Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0	0.03	0.07	0.026	0.05	88	50	0.02	3.5	0.1	7
4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Яйцо отварное	1шт(50)	6.38	5.75	0.375	78.8	0.04	0.225	0	0	0	27.5	0	0	0	1.25	1/6
6	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
	2-й завтрак																
1	Печенье витаминное	2 шт(20)	0.1	0	16	64.8	0	0.002	0	0	0	1.2	4.2	2.2	1.4	0.32	3
2	кисломолочный продукт (кефир-ряженка)	200	5.8	5	8	100	0.08	0.34	1.4	0.04	0	240	180	0.2	28	0.2	401
	ОБЕД																
1	Суп сборный	250	1.92	5.82	13.1	113	0.03	0.03	12.7	0	2.85	56.6	53.7	0.51	0	1.29	56
2	Плов мясной	250	28.7	26.2	49.4	552	0.15	0.24	10.9	0	81.6	0	0	0	0	3.42	4/9
3	Салат из свежих овощей (помидоры –огурцы)	80	1.22	9.72	4.12	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	560
4	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
5	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
6	Вафли	2 шт															б/н
	ПОЛДНИК																
1	Бананы	1шт (150-200)	3	1	42	192	0.08	0	20	0	0.8	16	56	0	84	1.2	112
	УЖИН																
1	Вареники ленивые	250	41.9	20.6	40.9	515	0.175	0.65	0	0.15	1.03	354	513	1.48	61.8	1.85	220
2	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	661	0.001	0.012	0	0.04	0.1	2.4	3	0.01	0	0.02	703
3	Хлеб пшеничный	150	12.24	4.24	82.86	414.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	147
4	Чай	200	9.75	0.6	0.39	46.3	0.03	0.045	0.79	0.005	1.12	10.1	83.4	0.875	4.94	0.275	242
	СОННИК																
1	Булочки	1шт(60)	4.68	3.67	32.3	181	0.084	0.049	0	0.006	1.69	13.6	47	1.02	18.2	0.876	473
2	кисломолочный продукт (кефир-ряженка)	200	5.8	5	8	100	0.08	0.34	1.4	0.04	0	240	180	0.2	28	0.2	401