



Составила  
Медсестра МКОУ ДСОШ  
Гаджиева Э.Н.

Директор МКОУ ДСОШ  
Газимагомедов М.А.



**МЕНЮ**  
на 4 марта 2021г.

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге-тиче-ность	Витамины					Минеральн. вещ-ва							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe						
	1-й день																		
	<b>ОБЕД</b>																		
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	13,97	16,94	8,06	0,37						
204	Суп рисовый с говядиной	200	7,18	2,94	11,76	102,26	0,1	6,7	0	21,01	95,87	25,93	1,18						
183 2007	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	3,7	5,78	19,67	140,64	0,15	0,77	0,05	92,16	113,68	52,05	2,91						
41/2 2005	Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,11	39	13,2	79	5,25	0,15						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4						
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002						
	<b>Итого</b>		<b>17,76</b>	<b>15,21</b>	<b>70,65</b>	<b>456,95</b>	<b>0,337</b>	<b>20,91</b>	<b>39,05</b>	<b>154,34</b>	<b>333,49</b>	<b>133,29</b>	<b>5,012</b>						

Повар *Э.Н. Гаджиева*  
Мутаилова Х.С.

Составила  
 Медсестра МКОУ ДСОШ  
 Гаджиева Э.Н.

Утверждаю  
 Директор МКОУ ДСОШ  
 Газимагомедов М.А.

МЕНЮ  
 на 5 марта 2021г.

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины				Минеральн. веществ						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	2-й день																
	Обед																
847	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10				8	28	42		0,02	
206	Суп картофельный с горохом	200	4,39	5,28	16,33	134,75	0,1	8,33				38,08	87,18	35,3		1,03	
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49			30,52	119,19	24,03		2,1	
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11		0,02			1,22	121	0,03		2,43	
968	Кисель	200	0,14		24,76	94,2						18	4,29				
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0			8	28	42		0,002	
847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10				10	75,8	0		2,2	
	Итого		27,77	22,92	126	827,65	0,417	43,4	1,51			113,82	463,46	143,36		7,782	

Повар *Мутаилова Х.С.*

Мутаилова Х.С.

Составила  
**Медсестра МКОУ ДСОШ**  
**Гаджиева Э.Н.**



**Директор МКОУ ДСОШ**  
**Газимагомедов М.А.**

**МЕНЮ**  
**на 6 марта 2021г.**

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергет ич.ценн ость	Витамины			Минеральн. вещ-ва							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	3-й день																
	<b>Обед</b>																
93	Суп молочный с макарон.изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,62	137,98	24,14	0,51				
265	Плов с мясом	150	14,14	11,7	13,97	214,34	0,15	0,67	0,55	22,61	205,26	36,88	2,33				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4				
1035	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
2005		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		10	75,8	0	2,2				
847	Яблоко																
	<b>Итого</b>		<b>24,33</b>	<b>17,78</b>	<b>80,26</b>	<b>548,71</b>	<b>0,337</b>	<b>21,58</b>	<b>31,15</b>	<b>208,23</b>	<b>447,04</b>	<b>103,02</b>	<b>5,442</b>				

Повар *Prof.*

Мутаилова Х.С.

Составила  
Медсестра МКОУ ДСОШ  
Гаджиева Э.Н.



Газимагомедов М.А.

**МЕНЮ**  
на 9 марта 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергет ич.ценн ость	Витамины			Минеральн. вещ-ва								
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe					
	4-й день																	
	<b>Обед</b>																	
43	Салат из белокочан. капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	22,42	16,57	9,1	0,31					
208 2005	Суп картофельный с макаронами	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,87					
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95					
286/356	Тефтели мясные с сметанно-луковым соусом	80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27					
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18					
1035 2005	Цурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002					
	<b>Итого</b>		<b>26,12</b>	<b>24,31</b>	<b>118,27</b>	<b>798,06</b>	<b>0,437</b>	<b>38,28</b>	<b>51,02</b>	<b>127,28</b>	<b>451,39</b>	<b>168,6</b>	<b>6,582</b>					

Повар *Х.С.*

Мутаилова Х.С.

Составила

Медсестра МКОУ ДСОШ  
Гаджиева Э.Н.



Утверждаю  
Директор МКОУ ДСОШ  
Газимагомедов М.А.

### МЕНЮ

на 10 марта 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергет ич.ценн ость	Витамины				Минеральн. вещ-ва								
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe						
	5-й день																		
	Обед																		
204	Суп картофельный с крупой перловой	200	2	2,23	13,6	82,6	0,08	6,66	0	20,72	69,88	21,2	0,81						
288	Ленивые голубцы	100	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19						
304	Рис отварной	100	5,82	9,74	50	298,47	0,39	0	0,09	93,84	261,39	76,81	2,39						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4						
1035	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002						
2005	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	73,66	170,04	56,78	5,48						
53																			
	Итого		43,72	37,84	167,03	1135	0,997	21,72	48,1	247,32	728,61	244,29	11,272						

Повар

Мутаилова Х.С.

Составила  
**Медсестра МКОУ ДСОШ**  
**Гаджиева Э.Н.**

Утверждаю  
**Директор МКОУ ДСОШ**  
**Газимагомедов М.А.**



**МЕНЮ**  
**на 11 марта 2021г.**

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергет ич.ценн ость	Витамины			Минеральн. вещ-ва							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	6-й день																
	<b>Обед</b>																
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	44,38	53,23	26,25	1,19				
265	Плов с мясом	150	14,14	11,7	13,97	214,34	0,15	0,67	0,55	22,61	205,26	36,88	2,33				
41/2 2005	Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,11	39	13,2	79	5,25	0,15				
382	Какао с молоком	100	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	89,71	89,51	13,03	0,46				
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
	Пряник промышленный	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08										
	<b>Итого</b>		<b>46,07</b>	<b>32,13</b>	<b>226,81</b>	<b>917,09</b>	<b>0,477</b>	<b>23,17</b>	<b>39,56</b>	<b>193,42</b>	<b>650,14</b>	<b>150,26</b>	<b>7,682</b>				

*Мутаилова Х.С.*  
**Повар**  
**Мутаилова Х.С.**

Составила  
 Медсестра МКОУ ДСОШ  
 Гаджиева Э.Н.



**МЕНЮ**  
 на 13 марта 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергет ич.ценн ость	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	7-й день																
	<b>Обед</b>																
43	Салат из белокочан. капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	22,42	16,57	9,1	0,31				
102	Суп картофельный с фасолью	100	2,01	0,16	5,43	29,92	0,04	1,21	0,46	46,47	51,75	11,76	1,35				
688	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11				
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	30,52	119,19	24,03	2,1				
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18				
1035 2005	Цурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
	<b>Итого</b>		<b>24,81</b>	<b>21,19</b>	<b>89,71</b>	<b>641,43</b>	<b>0,267</b>	<b>36,83</b>	<b>22,95</b>	<b>118,67</b>	<b>256,28</b>	<b>108,01</b>	<b>5,052</b>				

Повар *Мутаилова Х.С.*  
 Мутаилова Х.С.



Составила  
Медсестра МКОУ ДСОШ  
Гаджиева Э.Н.

Утверждено  
Директор МКОУ ДСОШ  
Газимагомедов М.А.



**МЕНЮ**  
на 15 марта 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергет ич.ценн ость	Витамины			Минеральн. вещ-ва							
			Белки	Жиры	Угл.лев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	9-й день																
	<b>Обед</b>																
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8				
204	Суп рисовый с говядиной	200	7,18	2,94	11,76	102,26	0,1	6,7	0	21,01	95,87	25,93	1,18				
679	Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,71	0,11	0	0,02	1,22	162	0,03	2,43				
286/356	Тефтели мясные с сметан.луков.соусом	80	11,78	13,91	14,9	223	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27				
968	Кисель	200	0,14		24,76	94,2					18	4,29					
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
	Йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16											
	<b>Итого</b>		<b>32,471</b>	<b>27,275</b>	<b>130,06</b>	<b>885,84</b>	<b>0,357</b>	<b>23,53</b>	<b>51,02</b>	<b>109,12</b>	<b>469,85</b>	<b>113,19</b>	<b>5,682</b>				

Повар   
Мутаилова Х.С.

Составила  
Медсестра МКОУ ДСОШ  
Гаджиева Э.Н.



ДСОШ  
Газимагомедов М.А.

**МЕНЮ**  
на 16 марта 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергет ич.ценн ость	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	10-й день																
	<b>Обед</b>																
53	Салат из свежкл с зелен.горошком	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	73,66	170,04	56,78	5,48				
208	Суп из картофеля с макаронн.изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,87				
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01				
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	30,52	119,19	24,03	2,1				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4				
41/2 2005	Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,11	39	13,2	79	5,25	0,15				
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
	<b>Итого</b>		<b>35,68</b>	<b>31,88</b>	<b>105,91</b>	<b>816,2</b>	<b>0,777</b>	<b>44</b>	<b>66</b>	<b>188,04</b>	<b>536,15</b>	<b>177,41</b>	<b>10,012</b>				
	<b>Всего</b>		<b>288,91</b>	<b>248,23</b>	<b>1138,8</b>	<b>7303,8</b>	<b>4,79</b>	<b>338,22</b>	<b>461,7</b>	<b>1576,7</b>	<b>4498,7</b>	<b>1502,6</b>	<b>65,21</b>				

Повар

Мутаилова Х.С.