

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



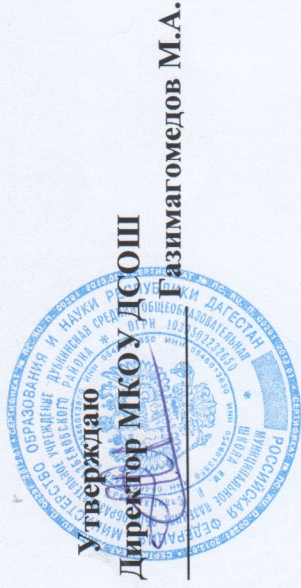
МЕНЮ
на 17 марта 2021г.

№ 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				
	1-й день																
	Обед																
96	Рассольник с рисом	100	0,34	0,64	1,95	14,55	0,01	0,83	0,45	35,7	13,54	5,4	0,38				
692	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	21	14,64	79,73	29,33	1,16				
288/355	Фрикадельки в томатно-сметан.соусе	75/75	10,51	11,78	13,75	202,5	0,07	0,97	47,91	34,02	119,38	25,85	1,07				
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	42,00	0,002				
606	Творог со сметаной	153	3,85	0,65	5,24	150,25											
	Итого		21,6	17,86	81,6	651,82	0,297	32,8	69,36	98,36	240,65	102,58	3,01				

Повар *Муталова Х.С.*

Муталова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
на 18 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	Мg	Fe				
	2-й день																
	Обед																
204	Суп картоф.с перловкой	200	2	2,23	13,6	82,6	0,08	6,66	0	20,72	69,88	21,2	0,81				
304	Рис отварной	100	5,82	9,74	50	298,47	0,39	0	0,09	93,84	261,39	76,81	2,39				
288	Голубцы ленивые	100	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19				
943	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	42,00	0,002				
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				
	Йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16											
424	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	22	0,1	22	76,8	4,8	1,00				
	Итого		41,651	38,915	151,94	1081,4	0,637	39,78	87,19	208,86	714,37	197,56	6,942				

Повар *Муталова Х.С.*

Муталова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
на 19 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																
	Обед																
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	22,42	16,57	9,1	0,31				
204	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	0,09	6,6	0	20,88	66,12	22,8	1,04				
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				
288/355	Фрикадельки в томатно- сметанном соусе	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33	0,09	1,29	63,72	45,25	158,78	34,38	1,42				
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	Цурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42,00	0,002				
	Вафли/печенье																
	Итого		31,13	29,92	116,11	859,48	0,477	38,32	63,75	199,24	567,48	188,81	7,18				

Повар *М.А. Мутаилова*
Мутаилова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
 на 20 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	Мg	Fe				
	4-й день																
	Обед																
847	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10	0	8	28	42	0,02				
93	Суп молочный с вермишелью	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				
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	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42,00	0,002				
	Пряник промышленный	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08										
	Итого		27,47	19,33	140,77	829,41	0,437	22,66	31,15	206,63	402,84	145,02	3,04				

Повар *М.С.С.*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
на 22 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						
	5-й день																		
	Обед																		
847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	75,8	0						2,2	
183	Каша гречневая молочная жидкая	220	3,7	5,78	19,67	140,64	0,15	0,77	0,05	92,16	113,68	52,05						2,91	
943	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	42,00						0,002	
	Конфеты шоколадные																		
	Итого		8,14	6,65	67,12	329,81	0,247	20,77	0,05	116,16	217,48	94,05						5,51	

Повар 
Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
на 1 апреля 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																
	Обед																
206	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62				
679	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	4,38	35,27	213,71	0,11	0	0,02	1,22	162	0,03	2,43				
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				
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	42,00	0,002				
	Итого		27,52	22,06	100,75	712,13	0,427	19,72	1,51	88,2	383,22	94,30	6,15				

Повар *М.А. Мутаилова*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

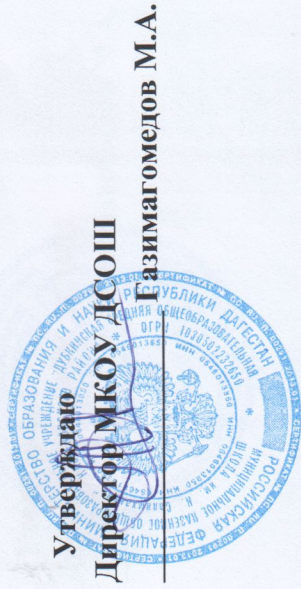


МЕНЮ
на 2 апреля 2021г.

№ 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																
	Обед																
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	26,98	12,45	0,51				
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				
302	Каша рассыпчатая перловая	100	2,97	2,9	21,14	122,4	0,0027	0	0	12,85	103,27	12,66	0,58				
288	Ленивые голубцы	100	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19				
349	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	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42,00	0,002				
	Итого		30,12	26,35	124,01	848,45	0,2697	24,84	48	105,95	414,47	136,21	4,33				

Повар *М.А. Мутаилова*
Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
на 3 апреля 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				
	8-й день																
	Обед																
	Йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16											
94	Суп молочный рисовый	200	4,82	1,02	16,83	132,4	0,06	0,91	30,6	158,82	137,46	23,06	0,25				
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,2	12,38	11,3	228	0,1	3,71	20	31,8	150,1	35,7	1,52				
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	42,00	0,002				
	Итого		27,071	15,795	91,24	650,93	0,227	14,62	50,6	216,62	319,85	100,76	1,77				

Повар *Мутайлова Х.С.*

Мутайлова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.

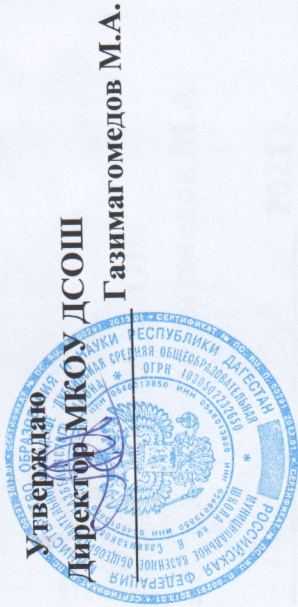
МЕНЮ
на 5 апреля 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценн	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	9-й день																
	Обед																
42	Салат картофельн.с солеными огурцами и зеленым горошком	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,2	11,44	0,01	38,64	99,32	35,53	2,44				
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	35,5	42,58	21	0,95				
688	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11				
279	Тефтели мясные с томатным соусом	80/80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27				
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	42,00	0,002				
	Итого		31,06	28,8	203,39	827,63	0,467	31,76	72,02	234,51	437,98	161,08	6,232				

М.А.Гаджиева
Повар

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
на 6 апреля 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																
	Обед																
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	2,04	11,76	102,26	0,1	6,7	0	21,01	95,87	25,93	1,18				
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5	21,96	119,59	43,99	1,73				
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				
943	Чай с сахаром	200	0	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	42,00	0,002				
2005	Итого		27,21	25,63	92,96	696,55	0,477	58,97	32,99	108,58	387,23	148,49	6,21				
	Всего		272,97	231,31	1169,9	7487,6	3,9627	304,24	456,62	1583,1	4085,6	1368,86	50,39				

Повар *Мутайлова Х.С.*
Мутайлова Х.С.