

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Гази Магомедов М.А.



" *М.А. Гази* _____ 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

с 07.04.21г. по 17.04.21г.

Составила
Менеджера МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.

МЕНЮ
 на 7 апреля 2021г.



Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
 Азизмагомедов М.А.

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины										
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	1-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				
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				
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				
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	0,002				
847	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10		8	28	42	0,02				
	Итого		23,85	21,97	104,71	705,23	0,387	65	27,45	158,79	333,71	156,64	4,972				

Повар

Муталигова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
на 8 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			
	2-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			
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			
304	Плов из птицы	210	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	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			
847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		10	75,8	0	2,2			
	Итого		27,36	23,81	101,8	705,65	0,277	33,82	48	103,74	399,96	123,15	6,112			

Повар

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
на 9 апреля 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергет ич.ценн ость	Витамины					Минералън. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
	3-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					
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					
290 833	Птица тушеная с соусом красным основным	80/80	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43	53,1	138,2	23,9	1,77					
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					
847 2005	Мандарин	100	0,666		7,056	21	0,032	17,073		37,57	27,83	8,45	0,162					
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002					
	Итого		40,506	29,9	124,066	914,43	0,659	46,613	43,04	259,68	644,68	212,01	9,654					

Повар

Мутаилова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.



Утверждено
 Директор МКОУ ДСОШ
 Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
 на 10 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			
	4-й день															
	Обед															
424	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	22	0,1	22	76,8	4,8	1,00			
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 говядиной	150	14,14	11,7	13,97	214,34	0,15	0,67	0,55	22,61	205,26	36,88	2,33			
943	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	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		10	75,8	0	2,2			
847	Итого		29,43	22,38	80,56	611,71	0,367	43,58	31,25	230,23	523,84	107,82	6,44			

Повар

Мутаилова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
 на 12 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				
	5-й день																
	Обед																
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0	16,76	25,18	11,14	0,79				
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				
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				
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				
606	Творог со сметаной	153	3,85	0,65	5,24	150,25											
	Итого		36,95	32,6	157,85	1163	0,627	23,55	48,09	202,42	588,04	198,65	6,182				

Повар

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Газимагомедов М.А.

МЕНЮ

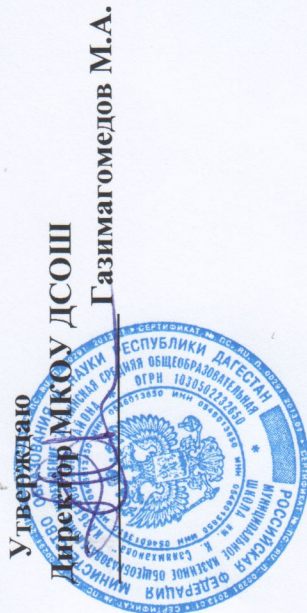
на 13 апреля 2021г.

№ 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																
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				
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18				
	Йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16											
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
	Итого		30,381	28,965	136,36	926,35	0,457	38,44	63,74	115,93	481,57	175,78	6,902				

Повар

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ

на 14 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																
847 2005	Мандарин	100	0,666		7,056	21	0,032	17,073				37,57	27,83	8,45	0,162		
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		
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		
	Итого		30,906	24,94	102,256	748,42	0,489	37,753	1,52			197,48	496,27	115,78	6,774		

Повар

Мутанлова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
на 15 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																
847	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10				8	28	42	0,02		
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		
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21			4,86	37,17	21,12	1,11		
290 833	Птица тушеная с соусом красным основным	80/80	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43			53,1	138,2	23,9	1,77		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0			6	0	0	0,4		
1035 2005	Цурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0			8	28	42	0,002		
	Итого		30,79	24,98	215,97	733,12	0,277	30,83	64			124,34	284,6	155,27	4,492		

Повар

Мутаилова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
 на 16 апреля 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины			Минеральн. вещ-ва							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	9-й день																
	Обед																
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0	16,76	25,18	11,14	0,79				
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				
302	Каша рассыпчатая перловая	100	2,97	2,9	21,14	122,4	0,0027			12,85	103,27	12,66	0,58				
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	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
2005	Творог со сметаной	153	3,85	0,65	5,24	150,25											
606	Итого		31,53	22,46	95,47	811,79	0,2697	27,65	1,49	89,14	389,51	120,05	4,652				

Повар
 Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.



Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
 Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
 на 17 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																	
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					
	Йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16												
1035	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002					
2005	Итого		25,841	19,305	95,92	650,07	0,317	12,66	31,15	198,63	374,84	103,02	3,022					
	Всего		307,54	251,31	1214,962	7969,7	4,1267	359,9	359,73	1680,38	4517	1468,2	59,20					

Повар

Мутаилова Х.С.