

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



" 01 " сентября 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ

ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

с 02.09.21г. по 15.09.21г.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
на 2 сентября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. ч.ценнос	Витамины					Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	1-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					
692	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	21	14,64	79,73	29,33	1,16					
288/35 5	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					
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					
847	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10	0	8	28	42	0,02					
	Итого		23,24	21,29	119,23	756,02	0,507	46,62	68,91	113,12	329,14	167,42	3,87					

Повар *М.С.С.*

Мутанлова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
 Директор МКОУ ДСОШ
 Газизагметов М.А.



МЕНЮ
 на 3 сентября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценнос	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	2-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				
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	42,00	0,002				
24	Салат зеленый с помид	60	0,6	3,66	2,82	46,8	0,02	45,81	0,28	89,91	46,59	24,8	1,05				
847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		10	75,8	0	2,2				
	Итого		27,25	24,39	83,08	631,51	0,367	67,5	70,43	311,34	572,63	133,07	6,642				

Повар  Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газиматов М.А.

МЕНЮ
на 4 сентября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. ч.ценнос	Витамины			Минеральн. вещ-ва							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	3-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				
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	Голубцы ленивые	100	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19				
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		41,7	32,8	128,4	977,71	0,457	40,57	48,13	198,67	668,23	197,63	8,64				

Повар  Мутаилова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
 Директор МКОУ ДСОШ
 Газизагомелов М.А.

МЕНЮ
 на 6 сентября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. к.дценнос	Витамины				Минералы. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe				
	4-й день																
	Обед																
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				
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				
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				
606	Творог со сметаной	153	3,85	0,65	5,24	150,25											
	Итого		26,08	15,77	78,66	670,42	0,267	21,39	20	65,88	235,02	99,30	2,57				

Повар 
 Мутаева Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
на 7 сентября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. ч.ценнос	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
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
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					0,002
	Пряник промышленный	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08										
	Итого		27,06	26,85	247,58	874,33	0,357	31,24	22,49	122,52	267,06	124,54					5,19

Повар 
Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газиматов М.А.

МЕНЮ
на 8 сентября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. ч.ценнос	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe				
	6-й день																
	Обед																
24	Салат зеленый с помид	60	0,6	3,66	2,82	46,8	0,02	45,81	0,28	89,91	46,59	24,8	1,05				
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				
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				
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				
847	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10	0	8	28	42	0,02				
	Итого		25,63	22,64	102,7	694,48	0,317	71,71	2,24	179,35	397,32	138,26	6,38				

Повар 

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Газизовомсдов М.А.

МЕНЮ
на 9 сентября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. к.ценнос	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	7-й день																
	Обед																
847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10				10	75,8	0			2,2
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
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
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	Цурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0			8	28	42,00			0,002
	Итого		27,49	21,2	108,26	737,29	0,347	23,3	51,49			213,2	548,46	95,22			7,71

Повар 

Мутанлова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимаромедов М.А.



МЕНЮ
на 10 сентября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. ч.ценнос	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											
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				
74	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	170	6,09	7,63	24,51	193,11		1,3									
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				
	Итого		19,221	12,065	99,38	585,9	0,177	19,08	0	35,41	127,47	67,93	1,36				

Повар *с.с.с.*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Гаджиева М.А.

МЕНЮ
на 11 сентября 2021г.

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральн. вещ-ва									
			Белки	Жиры		Углев.	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
	9-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 картоф.с перловкой	200	2	2,23	13,6	82,6	0,08	6,66	0	20,72	69,88	21,2	0,81					
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 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	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					
	Итого		23,36	21	70,24	531,45	0,317	23,14	39,55	91,62	406,72	117,87	4,49					

Повар  Муталова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимаромедов М.А.



МЕНЮ
на 13 сентября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергети ч.ценнос ть	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	10-й день																
	Обед																
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
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
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
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	Цурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0			8	28	42			0,002
2005	Йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16											
	Итого		30,081	24,895	132,12	872,44	0,347	13,12	81,62			235,04	472,98	94,57			4,392

Повар *с.м.р.з.*

Мутаилова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
 Директор МКОУ ДСОШ
 Газиагомедов М.А.

МЕНЮ
 на 14 сентября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. ч.ценнос	Витамины				Минеральн. вещ-ва					
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	11-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			
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			
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11			
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19			
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			
424	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	22	0,1	22	76,8	4,8	1,00			
	Итого		47,62	38,84	140,61	1097,38	0,547	53,74	69,12	246,39	617,28	199,28	8,232			

Повар 
 Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
на 15 сентября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. к.ценнос	Витамины			Минеральн. вещ-ва								
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
	12-й день																	
	Обед																	
	Конф.шокол., печенье																	
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 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42,00	0,002					
	Итого		27,21	25,63	92,96	696,55	0,477	58,97	32,99	108,58	387,23	148,49	6,21					
	Всего		346,19	286,76	1405,8	9131,1	4,484	444,04	506,69	1853,63	4999,5	1567,88	64,96					

Повар 
Мутаилова Х.С.

Сводная таблица каллорий

Дни	Белки	Жиры	Углево ды	Энергет ценн. ккал
1 день	23,24	21,29	119,23	756,02
2 день	33,81	26,01	77,89	661,37
3 день	37,45	31,25	133,51	967,15
4 день	24,02	15,09	81,33	656,76
5 день	27,06	26,85	247,58	874,33
6 день	25,63	22,64	102,7	694,48
7 день	27,49	21,2	108,26	737,29
8 день	19,22	12,065	99,38	585,9
9 день	23,36	21	70,24	531,45
10 день	30,081	24,895	132,12	872,44
11 день	47,62	38,84	140,61	1097,4
12 день	27,21	25,63	92,96	696,55
ИТОГО за 12 дней	346,19	286,76	1405,8	9131,1
НОРМЫ за 12 дней	346,19	286,76	1405,8	9131,1