

Университет  
Директор **И.А.Исходин**  
Измайлов М.А.  
" 20 " 2021 г.



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

с 20.09.21г. по 02.10.21г.

Составила  
Медсестра МКОУ ДСОШ  
Галжиева Э.Н.



МЕНЮ  
на 20 сентября 2021г.

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины				Минеральн. вещ-ва							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
	1-й день																	
	<b>ОБЕД</b>																	
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					
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					
279	Тефтели мясные	50	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39	43,9	106,7	21,6	0,96					
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					
	Печенье, конф.шоколад																	
	<b>Итого</b>		<b>27,51</b>	<b>19,88</b>	<b>102,03</b>	<b>712,02</b>	<b>0,377</b>	<b>11,87</b>	<b>108,62</b>	<b>242,9</b>	<b>559,66</b>	<b>159,41</b>	<b>5,712</b>					

Повар *М.А. Мутаилова*

Мутаилова Х.С.

Составила  
 Мелесура МКОУ ДСОШ  
 Гаджиева Э.Н.

Утверждаю  
 Директор МКОУ ДСОШ  
 Гаджиев М.А.

МЕНЮ  
 на 21 сентября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины					Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
	2-й день																	
	Обед																	
71	Суп лапша с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13			10	19,5	71,5	10						0,9
279	Каша пшеничная молочн.	150	5,57	5,44	27,29	182,8												
606	Творог со сметаной	153	3,85	0,65	5,24	150,25												
968	Кисель	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29							
1035	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17				8	28							0,002
2005																		
	<b>Итого</b>		<b>18,67</b>	<b>13,36</b>	<b>95,19</b>	<b>644,55</b>			<b>10</b>	<b>45,5</b>	<b>103,79</b>	<b>10</b>				<b>52</b>		<b>0,902</b>

Повар 

Мутанлова Х.С.


Составила  
 Мелестра МКОУ ДСОШ  
 Гаджиева Э.Н.



Утверждено  
 Директор МКОУ ДСОШ  
 Гаджиев Томедов М.А.

МЕНЮ  
 на 22 сентября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	Ca	P	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	
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5				2,19	
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08				18,42	
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	
	<b>Итого</b>		<b>34,8</b>	<b>24,22</b>	<b>95,69</b>	<b>798,03</b>	<b>0,257</b>	<b>25,59</b>	<b>78,61</b>	<b>337,27</b>	<b>626,62</b>	<b>212,72</b>				<b>23,322</b>	

Повар   
 Мутаилова Х.С.



Составила  
Мехсугра МКОУ ДСОШ  
Гаджиева Э.Н.



Имагомедов М.А.

МЕНЮ  
на 23 сентября 2021г.

№ рел	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Мg	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	Чурек	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  Мутаилова Х.С.

Составила  
Медсестра МКОУ ДСОШ  
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю  
Директор МКОУ ДСОШ  
Мухомедов М.А.

МЕНЮ  
на 24 сентября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	5-й день																
	<b>Обед</b>																
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	
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08				18,42	
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42				0,002	
53	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	
	<b>Итого</b>		<b>48,03</b>	<b>38,98</b>	<b>160,74</b>	<b>1221,63</b>	<b>1,007</b>	<b>25,39</b>	<b>48,11</b>	<b>353,87</b>	<b>914,15</b>	<b>343,37</b>				<b>29,292</b>	

Повар  Мутаева Х.С.

Составила  
 Медсестра МКОУ ДСОШ  
 Гаджиева Э.Н.



Утверждено  
 Директор МКОУ ДСОШ  
 Гаджиев Томедов М.А.

**МЕНЮ**  
 на 25 сентября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	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		
279	Каша пшеничная молочн.	150	5,57	5,44	27,29	182,8												
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		
	Вафли																	
	<b>Итого</b>		<b>35,3</b>	<b>24,42</b>	<b>201,58</b>	<b>719,05</b>	<b>0,247</b>	<b>22,5</b>	<b>39,01</b>	<b>170,81</b>	<b>444,88</b>	<b>113,38</b>				<b>5,352</b>		

Повар *Х.С. Мутанлова*

Мутанлова Х.С.



Составила  
Мелесбур МКОУ ДСОШ  
Гаджиева Э.Н.



**МЕНЮ**  
на 27 сентября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины					Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
	7-й день																	
	Обед																	
	Йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16												
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						
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12						
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						
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0						
1035	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42						
2005																		
	<b>Итого</b>		<b>26,031</b>	<b>20,065</b>	<b>99</b>	<b>671,15</b>	<b>0,247</b>	<b>17,36</b>	<b>22,95</b>	<b>96,25</b>	<b>239,71</b>	<b>98,91</b>						<b>4,742</b>

Повар *Мутаилова Х.С.*

Мутаилова Х.С.



Составила  
Медсестра МКОУ ДСОШ  
Гаджиева Э.Н.



**МЕНЮ**  
на 28 сентября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	8-й день																
	<b>Обед</b>																
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				
209	Суп каргоф.с мясн.фрикад	200	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,87	3,96	25,52	103,97	32,01	1,29				
74	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	170	6,09	7,63	24,51	193,11		1,3									
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
968	Кисель	200	0,14		24,76	94,2					18	4,29					
	<b>Итого</b>		<b>16,72</b>	<b>16,37</b>	<b>91,57</b>	<b>577,16</b>	<b>0,227</b>	<b>27,32</b>	<b>3,96</b>	<b>47,44</b>	<b>176,95</b>	<b>90,75</b>	<b>1,802</b>				

Повар  Мутаилова Х.С.

Составила  
 Медсестра МКОУ ДСОШ  
 Гаджиева Э.Н.

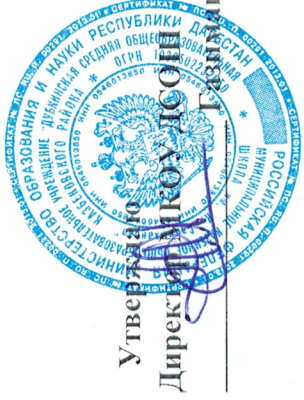


МЕНЮ  
 на 29 сентября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральн. вещ-ва					
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	9-й день															
	<b>Обед</b>															
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
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08				18,42
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>26,11</b>	<b>21,67</b>	<b>69,53</b>	<b>632,13</b>	<b>0,377</b>	<b>43,51</b>	<b>27</b>	<b>207,73</b>	<b>472,65</b>	<b>214,46</b>				<b>22,402</b>

Повар   
 Мутаилова Х.С.

Составила  
 Медсестра МКОУ ДСОШ  
 Гаджиева Э.Н.



Утвердил  
 Директор МКОУ ДСОШ  
 Гаджиев М.А.

**МЕНЮ**  
**на 30 сентября 2021г.**

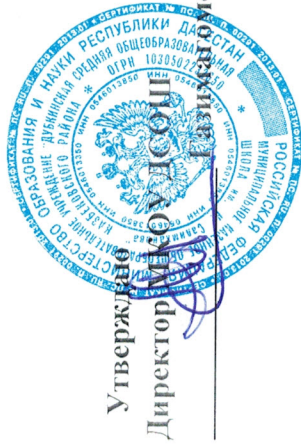
№ рец	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	10-й день																
	<b>Обед</b>																
102	Суп картофельный с фасолью	100	2,01	0,16	5,43	29,92	0,04	1,21	0,46	46,47	51,75	11,76	1,35				
302	Каша рассыпчатая перловая	100	2,97	2,9	21,14	122,4	0,0027			12,85	103,27	12,66	0,58				
637	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	0,04	0	20	39	143	20	1,8				
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				
	<b>Итого</b>		<b>29,96</b>	<b>17,13</b>	<b>74,98</b>	<b>566,94</b>	<b>0,1597</b>	<b>12,29</b>	<b>20,46</b>	<b>112,72</b>	<b>329,62</b>	<b>86,42</b>	<b>3,912</b>				

Повар

Мутаилова Х.С.



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



М.А. Пеллов

**МЕНЮ**  
**на 1 октября 2021г.**

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	11-й день																
	<b>Обед</b>																
96	Рассольник петерб. с перлов круп.	100	0,2	0,62	0,72	9,12											
692 2005	Картофель отварной	150/10	2,86	4,32	8,2	142,35 75	0,15	21	59	14,64	1	79,73	2	29,33	1,16		
279	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	51	1,13	57,8		141,4		28,4	1,27		
968	Кисель	200	0,14		24,76	94,2				18		4,29					
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>18,82</b>	<b>26,52</b>	<b>87,04</b>	<b>657,84</b>	<b>0,287</b>	<b>82</b>	<b>81,13</b>	<b>99,44</b>		<b>255,42</b>		<b>99,73</b>	<b>2,432</b>		

Повар *М.А. Пеллов*

Муталилова Х.С.



Составила  
 Мелсеура МКОУ ДСОШ  
 Галжиева Э.Н.

Утверждено  
 Директор МКОУ ДСОШ  
 Галимуллин М.А.

**МЕНЮ**  
**на 2 октября 2021г.**

№ рец	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества		Энергетич. ценность	Витамины			Минеральн. вещ-ва								
			Белки	Жиры		Углев.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	12-й день																
	<b>Обед</b>																
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	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	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	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27					
382	Какао с молоком	100	2,86	2,88	19,21	0,03	0,96	0,01	89,71	89,51	13,03	0,46					
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	0,067	10	0	8	28	42	0,002					
	<b>Итого</b>		<b>30,83</b>	<b>25,46</b>	<b>111,87</b>	<b>0,367</b>	<b>13</b>	<b>110,63</b>	<b>276,19</b>	<b>499,22</b>	<b>107,6</b>	<b>4,672</b>					
	<b>Всего</b>		<b>338,901</b>	<b>272,385</b>	<b>1307,49</b>	<b>4,0567</b>	<b>329,11</b>	<b>601,5</b>	<b>2117,40</b>	<b>5074,06</b>	<b>1747,35</b>	<b>111,124</b>					

Повар *Мутаилова Х.С.*

Мутаилова Х.С.