

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.
" 04 " Октября 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ

ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

с 04.10.21г. по 16.10.21г.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 4 октября 2021г.

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. цен-ность	Витамины				Минеральн. вещ-ва							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	1-й день																	
	ОБЕД																	
	Пряник промышленный	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08											
206	Суп картоф.с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62			
679	Каша рассып.гречнев	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	0	12,98	208,5	67,5	3,95			
246	Гуляш из отвар.говяд	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	0	0	30,52	119,19	24,03	2,1			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4			
1035	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	0	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		32,96	27,69	129,11	865,17	0,587	19,83	40,51			101,16	504,43	167,02	8,222			

Повар *Мутаилова Х.С.*


Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Газиагомедов М.А.

МЕНЮ
на 5 октября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe				
	2-й день																
	Обед																
847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10				10	75,8	0		2,2	
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	
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 отв.говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49			30,52	119,19	24,03		2,1	
1055	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0			8	28	42		0,002	
2005	Компот из сухофрукт.	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0			6,4	3,6	0		0,18	
868	Итого		27,17	19,4	105,5	738,47	0,297	27,06	53,09			218,6	401,22	110,21		5,842	

Повар 

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
на 6 октября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe				
	3-й день																
	Обед																
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0,09	44,38	53,23	26,25	1,19			
304	Рис отварной	100	5,82	9,74	50	298,47	0,39	0	0,09	93,84	261,39	76,81	2,39				
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						
847	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10	0	8	28	42	0,02				
1055	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
2005	Итого		33,41	32,62	280,35	1081,3	0,607	31,3	48,09	217,32	574,21	234,56	5,792				

Повар *Мутанлова Х.С.*

Мутанлова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.

Утверждено
 Директор МКОУ ДСОШ
 Газиагомедов М.А.

МЕНЮ
 на 7 октября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг тич. ден	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	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			
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			
7005	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		33,74	23,52	74,27	698,37	0,377	47,25	31,26	336,78	709,38	206,9	24,46			

Повар *Мутайлова*

Мутайлова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 8 октября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральн. вещ-ва							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
	5-й день																	
	Обед																	
	Конфеты шок., печенье																	
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	
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	
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	
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0					0,18	
1055	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42					0,002	
2005																		
	Итого		23,04	18,8	78,48	576,85	0,307	27,54	20	81	274,8	112,95	274,8	112,95	3,252			

Повар *М.П.*


Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
на 9 октября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. цен ккал	Витамины			Минеральн. вещ-ва								
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
	6-й день																	
	Обед																	
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					
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	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					
377 1000	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					
2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002					
	Итого		21,55	13,28	62,79	507,73	0,337	21,25	39,06	246,92	502,09	224,31	22,662					

Повар 
Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 11 октября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг тич.цен ккал	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	7-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				
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	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						
1000	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
2005																	
	Итого		29,73	26,1	111,94	801,97	0,357	35,45	32,11	241,78	468,03	99,3	5,352				

Повар *Мутаилова Х.С.*

Мутаилова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
 Директор МКОУ ДСОШ
 Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 12 октября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. цен	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												
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 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					
1033 1005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002					
	Итого		29,301	24,835	121,44	826,33	0,367	18,69	51,03	176,41	474,23	105,06	5,032					

Повар

Мутаилова Х.С.


Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
на 13 октября 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																	
	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					
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					
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					
2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002					
	Итого		26,97	22,07	66,16	624,51	0,357	44	27,46	251,28	496,26	215,76	23,672					

Повар 

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
на 14 октября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	10-й день																
	Обед																
96	Рассольник петерб. с перлов круп.	100	0,2	0,62	0,72	9,12											
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				
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				
606	Творог со сметаной	153	3,85	0,65	5,24	150,25											
	Итого		24,26	17,18	101,92	769,19	0,317	11,93	39,02	71,28	346,8	131,1	5,092				

Повар 
Мутаилова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
 Директор МКОУ ДСОШ
 Газиагомелов М.А.



МЕНЮ
 на 15 октября 2021г.

№ рец	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																	
	Обед																	
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
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
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		30,08	18,67	65,92	553,92	0,297	21,37	20,01	150,52	363,48	116,66						3,162

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

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
на 16 октября 2021г.

№ реч	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральн. вещ-ва								
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe								
	12-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
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	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0,4					
1000	Йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16															
2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002								
	Итого		25,321	20,895	80,57	541,8	0,217	10,67	10,55	56,11	304,76	88,88	3,632								
	Всего		337,53	265,06	1278,5	8585,7	4,424	316,34	412,19	2149,16	5419,7	1812,7	8,25								

Повар 
Мутаилова Х.С.

Сводная таблица каллорий

Дни	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге т.ценн. ккал
1 день	32,96	27,69	129,11	865,17
2 день	27,17	19,4	105,5	738,47
3 день	33,41	32,62	280,35	1081,3
4 день	33,74	23,52	74,27	698,37
5 день	23,04	18,8	78,48	576,85
6 день	21,55	13,28	62,79	507,73
7 день	29,73	26,1	111,94	801,97
8 день	29,301	24,835	121,44	826,33
9 день	26,97	22,07	66,16	624,51
10 день	24,26	17,18	101,92	769,19
11 день	30,08	18,67	65,92	553,92
12 день	25,321	20,895	80,57	541,8
ИТОГО за 10 дней	337,53	265,06	1278,5	8585,7
НОРМЫ за 10 дней				