

Утверждаю

Директор МКФУ ДСОШ

Газиматоведов М.А.



" 18 " 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ

ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

с 18.10.21г. по 30.10.21г.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
на 18 октября 2021г.

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге тич. ден ность	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	1-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				
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				
376	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				
	Итого		35,91	32,42	142,18	962,84	0,607	11,92	78,69	314,56	626,67	190,45	5,492				

Повар *Мутаилова Х.С.*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
на 19 октября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге тич. ден ность	Витамины				Минеральн. вещ-ва					
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	2-й день															
	Обед															
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	Макароны 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	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002			
	Итого		25,45	24,71	184,41	697,11	0,267	20,32	72,01	195,87	338,66	125,55	3,792			

Повар *Муталлова Х.С.*

Муталлова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 20 октября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге тич.цен ность	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	3-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				
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				
847	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10	0	8	28	42	0,02				
1000	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
2005																	
	Итого		22,65	18,65	91,39	592,19	0,387	33,42	0,55	78,21	341,56	154,93	4,132				

Повар

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газизагомедов М.А.

МЕНЮ
на 21 октября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге тич.цен ность	Витамины				Минеральн. вещ-ва					
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Мg	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			
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			
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			
1055	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		17,47	15,33	96,62	594,08	0,217	51,04	0,1	67,12	254,08	68	4,19			

Повар *М.М. Мутаилова*

Мутаилова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.

Утверждено
 Директор МКОУ ДСОШ
 Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
 на 22 октября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге тич.цен ность	Витамины					Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	5-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					
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							
1000	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002					
	Итого		22,49	21,65	92,68	649,06	0,2497	41,14	1,49	112,67	337,44	110,59	4,032					

Повар 
 Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



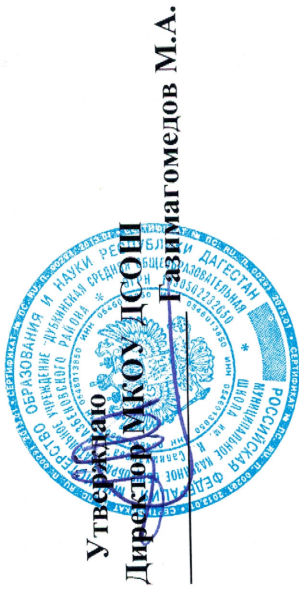
МЕНЮ
на 23 октября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге тич.цен ность	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					
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					
145	Картофель тушеный с луком	100	3,20	5,20	22,88	151,36	0,00	21,75	0,00	18,00	0,00	33,00	1,20					
1055	Цурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002					
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					
	Итого		26,07	25,68	93,7	705,82	0,347	38,49	51,01	203,97	328,65	144,67	4,552					

Повар *Муталова Х.С.*

Муталова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
на 25 октября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге тич.цен ность	Витамины			Минеральн. вещ-ва							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	7-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				
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				
290	Птица тушеная(с соусом кр	80/80	17,92	14,58	5,62	225,00	0,06	0,54	43,00	56,10	138,20	23,90	1,77				
376	Чай с сахаром	200	0	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4				
1033	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
	Итого		32,69	22,54	83,97	646,8	0,287	11,86	82,48	130,99	458,95	82,94	6,102				

Повар 
Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 26 октября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге тич.цен ность	Витамины				Минеральн. вещ-ва					
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	8-й день															
	Обед															
	Конфеты шокол., печенье															
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			
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		26,39	21,98	98,7	706,41	0,477	54,35	32,99	87,89	366,25	135,95	5,192			

Повар 
Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Галимов М.А.

МЕНЮ
на 27 октября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге тич.цен ность	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	9-й день																
	Обед																
	Йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16											
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				
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						
1055	Цурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
	Итого		29,791	19,955	101,16	800,32	0,307	11,58	31,15	210,23	375,53	103,02	2,842				

Повар *М.А. Мутаилова*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
на 28 октября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге тич.цен ность	Витамины			Минеральн. вещ-ва								
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
	10-й день																	
	Обед																	
96	Рассольник с перловой крупой	100	0,2	0,62	0,72	9,12	0	0,84	0,46	35,09	6,99	3,57	0,33					
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					
2005	Цурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002					
	Итого		20,41	16,53	96,68	618,94	0,317	12,77	39,48	106,37	353,79	134,67	5,422					

Повар *М.С. Мутаилова*
Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Газимов М.А.

МЕНЮ
на 29 октября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге тич.цен ность	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	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				
424	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	22	0,1	22	76,8	4,8	1,00				
1000	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
2000																	
	Итого		35,18	23,27	66,22	616,92	0,327	43,37	20,11	172,52	440,28	121,46	4,162				

Повар *Муталова Х.С.*

Муталова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.

Утверждено
 Директор МКОУ ДСОШ
 Галимзянов М.А.



МЕНЮ
 на 30 октября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге тич.цен ность	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
281	Каша овсяная "Геркулес"	170	6,09	7,63	24,51	193,11	0,00	1,30									
376	Чай с сахаром	200	0	0	14	28	0	0	0			6	0	0	0		0,4
41/2 2005	Сыр рассольный	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,11	39			13,2	79	5,25			0,15
2005	Цурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0			8	28	42			0,002
	Итого		17,52	17,85	76,41	474,41	0,077	11,41	49			46,70	178,5	57,25			1,452
	Всего		312,02	260,57	1224,1	8064,9	3,8667	341,67	459,06			1727,10	4400,4	1429,5			9,58

Повар *Мутанлова Х.С.*
 Мутанлова 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	23,65	19,37	75,67	506,64
ИТОГО за 10 дней	335,86	263,54	1273,6	8550,5
НОРМЫ за 10 дней				