

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.
" 08 " 2021 г.



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

с 08.11.21г. по 20.11.21г.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Утверждает
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
на 20 ноября 2021г.

| № реп | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 200 | Суп картофельный | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81 | 0,11 | 9,6 | 0 | 20,68 | 61,44 | 24,9 | 0,94 | | | | |
| 688 | Макаронны 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 | | | | |
| 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 | 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 | | 25,33 | 23,11 | 92,31 | 650,62 | 0,317 | 20,84 | 111 | 110,54 | 347,01 | 121,67 | 3,87 | | | | |
| | Всего | | 317,27 | 264,43 | 1299,5 | 8439,9 | 3,8767 | 339,81 | 474,22 | 1622,76 | 4410,5 | 1470,24 | 53,80 | | | | |

Повар 
Мутаилова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 _____ Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
 на 19 ноября 2021г.

| № реп | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минералы, веществ | | | | | | |
|----------|----------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| | 11-й день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| 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 | | | |
| 606 | Творог со сметаной | 153 | 3,85 | 0,65 | 5,24 | 150,25 | | | | | | | | | | |
| 1035 | Цурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | 10 | 0 | 8 | 28 | 42,00 | 0,002 | | | |
| 2005 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 35,24 | 26,28 | 100,12 | 885,66 | 0,257 | 20,3 | 48,01 | 180,89 | 403,99 | 137,83 | 3,682 | | | |

Повар 

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
на 18 ноября 2021г.

| № реп | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энерге тич. ден | Витамины | | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | | |
|----------|----------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|----|--|--|--|--------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | | | |
| | 10-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 | |
| 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 | |
| 1035 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | 10 | 0 | 8 | 28 | 42 | | | | | 0,002 | |
| 2005 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 847 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 | 10 | 0 | 8 | 28 | 42 | | | | | 0,02 | |
| | Итого | | 25,98 | 27,24 | 122,19 | 802,28 | 0,417 | 57,65 | 42,99 | 94,38 | 369,88 | 162,02 | | | | | 4,932 | |

Повар *Мутайлова Х.С.*

Мутайлова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 17 ноября 2021г.

| № рец | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энерг. тич.цен | Витамины | | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | |
|----------|------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|-------|--|-----|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| | 9-й день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 847 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | | | 10 | 75,8 | 0 | | 2,2 | |
| 204 | Суп картоф.с перловкой | 200 | 2 | 2,23 | 13,6 | 82,6 | 0,08 | 6,66 | 0 | 0,09 | 20,72 | 69,88 | 21,2 | 0,81 | | | |
| 304 | Рис отварной | 100 | 5,82 | 9,74 | 50 | 298,47 | 0,39 | 0 | | | 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 | | | |
| 1035 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | 10 | 0 | | 8 | 28 | 42 | 0,002 | | | |
| 2005 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | | 6 | 0 | 0 | 0,4 | | | |
| | Итого | | 32,56 | 29,84 | 146,74 | 947,24 | 0,627 | 27,67 | 48,09 | 183,66 | 634,37 | 187,51 | 7,99 | | | | |

Повар *М.А. Мутаилова*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Газизагомедов М.А.



МЕНЮ
на 16 ноября 2021г.

| № реп | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энерг тич.цен | Витамины | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | | | |
|--------------|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|-------------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Ca | Р | Mg | Fe | | | | | |
| | 8-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 | | | | | |
| 104 | Суп картоф.с мясными фрикадельками | 100 | 0,84 | 0,86 | 6,63 | 36 | 0,04 | 8,01 | 0,32 | 26,46 | 25,64 | 10,6 | 0,55 | | | | | |
| 281 | Каша овсяная "Геркулес" жидк. | 170 | 6,09 | 7,63 | 24,51 | 193,11 | 0 | 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 | | 11,63 | 12,67 | 84,61 | 494,36 | 0,157 | 26,54 | 0,32 | 54,78 | 84,22 | 65,05 | 1,24 | | | | | |

Повар *Мутайлова Х.С.*
Мутайлова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Гашицагомедов М.А.



МЕНЮ
на 15 ноября 2021г.

| № рец | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетич. ден | Витамины | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|----------|------------------|---------------|--------------|----------------|---------------|-------------|--------------|-------------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| | 7-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 | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | 42,00 | 0,002 | | | | |
| 2005 | Йогурт | 125 | 2,071 | 1,925 | 14,7 | 82,16 | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 30,631 | 25,845 | 99,33 | 744,14 | 0,2397 | 35,3 | 51,57 | 236,83 | 490,73 | 112,65 | 4,66 | | | | |

Повар 

Муталова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 13 ноября 2021г.

| № реп | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энерге тич. ден | Витамины | | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | |
|----------|-----------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | 6-й день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Конфеты шоколадные, печенье | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 637 | Птица отварная | 100 | 21,1 | 13,6 | 0 | 206,25 | 0,04 | 0 | 20 | 39 | 143 | 20 | 1,8 | | | | |
| 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 | 42,00 | 0,002 | | | | |
| 2005 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 32,08 | 19,09 | 74,87 | 576,68 | 0,227 | 10,83 | 20,47 | 89,92 | 346,54 | 67,43 | 5,01 | | | | |

Повар

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газизагамедов М.А.



МЕНЮ
на 12 ноября 2021г.

| № реп | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | 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 | 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 отвар.говяд | 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 | | | | |
| | Итого | | 24,86 | 25,4 | 209,03 | 707,83 | 0,277 | 31,24 | 22,49 | 122,52 | 267,06 | 124,54 | 5,19 | | | | |

Повар *ell*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 11 ноября 2021г.

| № реп | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------------|-------------|------------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------------|-----------|---|--------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | | Углев. | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe | | | | | |
| | 4-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 847 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | | | 10 | 75,8 | 0 | 2,2 | | | |
| 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 | | 26,48 | 16,17 | 88,46 | 717,42 | 0,297 | 31,39 | | 20 | | 75,88 | 310,82 | 99,30 | 4,77 | | | |

Повар *М.А. Мутаилова*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимов М.А.



МЕНЮ
на 10 ноября 2021г.

| № рец | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | | |
|--------------|-------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------------|---------------|----|--|--|--|--|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | | | |
| | 3-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 847 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 | 10 | 0 | 8 | 28 | 42 | | | | | | 0,02 |
| 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 |
| 281 | Каша овсяная "Геркулес" жидк. | 170 | 6,09 | 7,63 | 24,51 | 193,11 | 0 | 1,3 | | | | | | | | | | |
| 424 | Яйцо отварное | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 22 | 0,1 | 22 | 76,8 | 4,8 | | | | | | 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 | 42,00 | | | | | | 0,002 |
| | Итого | | 21,53 | 18,32 | 102,38 | 658,37 | 0,257 | 50,86 | 0,11 | 148,59 | 288,43 | 124,63 | | | | | | 2,52 |

Повар 

Мутанлова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 _____ Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
 на 9 ноября 2021г.

| № рец | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энерг. тич.цен | Витамины | | | | Минеральн. веш-ва | | | | | | | |
|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | | | |
| | 2-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | Суп картоф.с бобовыми(фасоль) | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 0,18 | 4,65 | 0 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 22,51 | 16,39 | 75,44 | 530,51 | 0,397 | 15,32 | 0,55 | 79,07 | 307,29 | 107,12 | 3,952 | | | | | |

Повар *Муталло*
 Муталлоева Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Газизмагомедов М.А.



МЕНЮ
на 8 ноября 2021г.

| № рец | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энерг. тич.цен | Витамины | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | |
|--------------|-----------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Ca | Р | Mg | Fe | | | |
| | 1-й день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Суп молоч.с макарон.издел | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 | 0,09 | 0,91 | 30,6 | 161,62 | 137,98 | 24,14 | 0,51 | | | |
| 279 | Тефтели мясные(соус томатн) | 60/50 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,00 | 0,06 | 0,85 | 39,00 | 43,90 | 106,70 | 21,60 | 0,96 | | | |
| 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 | | | |
| 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 | | | |
| 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 | | 28,44 | 24,07 | 104,04 | 724,82 | 0,407 | 11,87 | 108,62 | 245,7 | 560,18 | 160,49 | 5,97 | | | |

Повар *М.А. Мутаилова*

Мутаилова Х.С.