

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газиматов М.А.



" 16 " 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

с 22.11.21г. по 04.12.21г.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
на 22 ноября 2021г.

№ рецептуры	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																
	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				
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 рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95				
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				
	Итого		26,75	22,28	99,1	703,43	0,387	36,83	1,97	126,79	427,61	154,39	7,892				

Повар *Муталова Х.С.*

Муталова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 23 ноября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал/100г	Витамины				Минеральн. вещ-ва					
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	2-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			
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			
304	Плов из пшеницы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19			
943	Чай с сахаром	200	0	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			
2005	Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,11	39	13,2	79	5,25	0,15			
	Итого		29,28	26,36	92	694,65	0,257	23,93	87	106,94	403,16	128,4	4,062			

Повар

Мутаилова Х.С.

Составила
Медестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 24 ноября 2021г.

№ реч	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетический цен	Витамины					Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	3-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
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
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
847	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10		8	28	42						0,02
1035	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42						0,002
2005	Итого		25,19	23,83	112,92	762,71	0,437	46,86	76,51	220,17	426,83	174,78						3,632

Повар *М.С.С.*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 25 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					
	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 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 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
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
847	Итого		29,43	22,38	80,56	611,71	0,367	43,58	31,25	230,23	523,84	107,82						6,44

Повар *М.А. Мутаилова*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Гавригаomedов М.А.

МЕНЮ
на 26 ноября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы, вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	5-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
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			
1035	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0			8	28	42		0,002
2005	Творог со сметаной	153	3,85	0,65	5,24	150,25										
606	Итого		39,22	34,66	153,59	1137,2	0,517	11,01	58,09			184,44	564,48	176,31		5,482

Повар *М.В.В.*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газизагомиедов М.А.



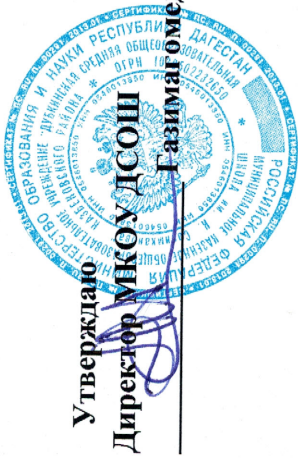
МЕНЮ
на 27 ноября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	6-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					
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					
288/35	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33	0,09	1,29	63,72	45,25	158,78	34,38	1,42					
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					
	Итого		28,31	27,04	121,66	844,19	0,457	38,44	63,74	115,93	481,57	175,78	6,902					

Повар

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
на 29 ноября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы, вец-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	7-й день																
	Обед																
	Йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16											
206	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	0,02	30,46	69,74	28,24	1,62			
679	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	4,38	35,27	213,71	0,11	0		1,22	162	119,19	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	89,71	89,51	13,03	0,46			
382	Какао с молоком	100	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	8	28	42	0,002				
1000	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0								
2005																	
	Итого		32,311	26,865	109,9	809,58	0,457	20,68	1,52	159,91	468,44	107,33	6,612				

Повар  **Мутаилова Х.С.**

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимаромедов М.А.



МЕНЮ
на 30 ноября 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг тич. ден	Витамины				Минеральн. веш-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	8-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				
290	Птица тушеная с соусом красным	80/80	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43	53,1	138,2	23,9	1,77				
833	основным																
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4				
1055	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
2005																	
	Итого		30,29	26,99	199,88	684,38	0,267	26,71	64	133,1	281,78	124,41	5,262				

Повар 
Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 1 декабря 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																	
847	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10	0	8	28	42	0,02					
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					
281	Каша овсяная "Геркулес" жидк	170	6,09	7,63	24,51	193,11	0,00	1,30		12,85	103,27	12,66	0,58					
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	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002					
2005																		
	Итого		22,6	12,19	110,92	748,99	0,207	28	0	49,86	273,14	126,88	1,782					

Повар *М.А. Газимагомедов*
Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газиматоведов М.А.

МЕНЮ
на 2 декабря 2021г.

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	10-й день																
	Обед																
96	Рассольник с перловкой	100	0,20	0,62	0,72	9,12	0,00	0,84	0,46	35,09	6,99	3,57	0,33				
274	Мясо тушеное с овощ. 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				
847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		10	75,8	0	2,2				
1035	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42,00	0,002				
2005																	
	Итого		23,5	16,75	64,68	507,78	0,227	25,51	20,47	174,6	350,4	94,3	4,512				

Повар *М.С.С.*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
на 3 декабря 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	11-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				
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				
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				
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		20,27	22,12	100,38	659,7	0,477	52,23	82,5	114,44	350,43	139,29	4,34				

Повар 
Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 3 декабря 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	11-й день																
	Обед																
41/2	Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,11	39	13,2	79	5,25	0,15				
200	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	20,68	61,44	24,9	0,94				
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				
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				
376	Чай с сахаром	200	0	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				
	Итого		22,59	25,07	100,38	695,7	0,487	52,34	121,5	127,64	429,43	144,54	4,49				

Повар
Мутанлова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 4 декабря 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	12-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				
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18				
	Йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16											
	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
	Итого		25,841	19,305	95,92	650,07	0,317	12,66	31,15	198,63	374,84	103,02	3,022				
	Всего		330,27	277,42	1331,7	8731,4	4,334	356,33	479,2	1791,84	4771,7	1607,46	57,59				

Повар *М.А. Мутаилова*

Мутаилова Х.С.

Сводная таблица каллорий

Дни	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге т.ценн. ккал
1 день	26,75	22,28	99,1	703,43
2 день	29,28	26,36	92	694,65
3 день	25,19	23,83	112,92	762,71
4 день	29,43	22,38	80,56	611,71
5 день	39,22	34,66	153,59	1137,2
6 день	28,31	27,04	121,66	844,19
7 день	32,311	26,865	109,9	809,58
8 день	30,29	26,99	199,88	684,38
9 день	22,6	12,19	110,92	748,99
10 день	23,5	16,75	64,68	507,78
11 день	22,59	25,07	100,38	695,7
12 день	25,841	19,305	95,92	650,07
ИТОГО за 10 дней	335,31	283,72	1341,5	8850,4
НОРМЫ за 10 дней	335,31	283,72	1341,5	8850,4