

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОИ
Газимагомедов М.А.



" 06 " 2021 г.

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

с 06.12.21г. по 18.12.21г.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Гаджимомедов М.А.

МЕНЮ
на 6 декабря 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич.цен	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	1-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	
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	
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	42,00				0,002	
	Вафли																
	Итого		28,38	23,29	101,32	728,87	0,497	19,72	1,51	99,96	429,72	161,77				7,67	

Повар *Б.И.*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
на 7 декабря 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетический цен	Витамины					Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
	2-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					
606	Творог со сметаной	153	3,85	0,65	5,24	150,25												
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					
424	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	22	0,1	22	76,8	4,8	1,00					
	Итого		32,88	22,63	76	714,96	0,337	33,58	31,25	220,23	448,04	107,82	4,242					

Повар *Def*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Галиматоведов М.А.

МЕНЮ
на 8 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					
	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					
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					
288	Голубцы ленивые	100	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					
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42,00	0,002					
	Итого		33,84	28,29	136,14	930,62	0,287	50,32	48,01	189,69	410,93	200,33	4,91					

Повар

Мутаилова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Галжиева Э.Н.

Утверждено
 Директор МКОУ ДСОШ
 Газизовомелов М.А.



МЕНЮ
 на 9 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				
	4-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	
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	
	Пряник промышленный	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08										
847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		10	75,8	0				2,2	
	Итого		24,83	16,97	121,77	733,67	0,377	31,39	20	75,88	310,82	99,30				4,77	

Повар

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Гаджиев М.А.

МЕНЮ
на 10 декабря 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетический цен	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 *Х.С.* Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 11 декабря 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетический цен	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	6-й день																
	Обед																
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 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42,00	0,002				
	Итого		32,08	19,09	74,87	576,68	0,227	10,83	20,47	89,92	346,54	67,43	5,01				

Повар *Б.А.*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 13 декабря 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ккал	Витамины				Минеральн. вещ-ва					
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	7-й день															
	Обед															
606	Творог со сметаной	153	3,85	0,65	5,24	150,25										
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 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42,00	0,002			
	Итого		27,31	19,97	89,57	749,23	0,2097	13,3	51,47	214,83	413,93	107,85	3,66			

Повар 

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Галимзянов М.А.



МЕНЮ
на 14 декабря 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						
	8-й день																		
	Обед																		
	Йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16													
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						
679	Каша рассыпчатая гречневая(с молоком)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95						
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	Цурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42,00	0,002						
	Итого		14,251	8,865	105,58	556,98	0,297	19,09	0,34	53,84	265,74	120,10	4,68						

Повар *Buf*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Гаджиев Р.Медов М.А.



МЕНЮ
на 15 декабря 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углв.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	9-й день																
	Обед																
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				
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				
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				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4				
	Итого		34,48	32,39	136,94	936,24	0,607	17,78	87,09	186,86	637,57	192,76	5,94				

Повар *О.И.* Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газиматоведов М.А.

МЕНЮ
на 16 декабря 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																
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 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 том. соусом	80/80	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	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42					0,002
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
	Итого		28,86	26,02	122,83	842,72	0,367	32,59	81,62	257,46	489,55	103,67					4,702

Повар *Вед* Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газизманов М.А.



МЕНЮ
на 17 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				
	11-й день																
	Обед																
42	Салат картофельн.с солеными огурцами и зеленым горошком	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,2	11,44	0,01	38,64	99,32	35,53	2,44				
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				
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42,00	0,002				
	Итого		37	29,72	113,86	865,93	0,457	31,74	48,02	219,53	503,31	173,36	6,122				

Повар *Buf* Мутаилова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
 Директор МКОУ ДСОШ
 Гадмагомедов М.А.



МЕНЮ
 на 18 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			
	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			
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 томат.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	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			
	Всего		339,04	274,76	1388,3	9003,4	4,4167	343,81	494,77	1845,16	4873,6	1598,22	61,25			

Повар *Биф* Мутаилова Х.С.

Сводная таблица каллорий

Дни	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге т.ценн. ккал
1 день	28,38	23,29	101,32	728,87
2 день	32,88	22,63	76	714,96
3 день	33,84	28,29	136,14	930,62
4 день	24,83	16,97	121,77	733,67
5 день	24,86	25,4	209,03	707,83
6 день	32,08	19,09	74,87	576,68
7 день	27,31	19,97	89,57	749,23
8 день	14,25	8,865	105,58	556,98
9 день	34,48	32,39	136,94	936,24
10 день	28,86	26,02	122,83	842,72
11 день	37	29,72	113,86	865,93
12 день	20,27	22,12	100,38	659,7
ИТОГО за 12 дней	339,04	274,76	1388,3	9003,4
НОРМЫ за 12 дней	339,04	274,76	1388,3	9003,4