

Утверждаю

Директор МКОУ ДСОШ

Газимагомедов М.А.



" 2021 г.

## ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ

### ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

с 20.12.21г. по 30.12.21г.

Составила  
Медсестра МКОУ ДСОШ  
Галжиева Э.Н.



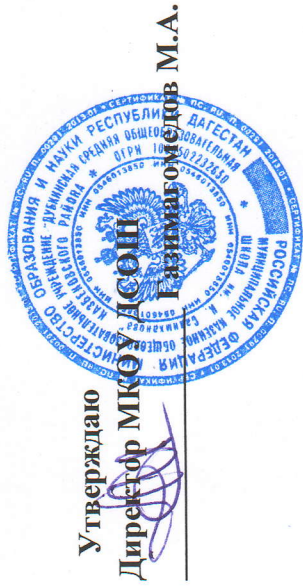
Утверждено  
Директор МКОУ ДСОШ  
Газимагомедов М.А.

**МЕНЮ**  
на 20 декабря 2021г.

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. тич.цен ккал	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	1-й день																
	<b>ОБЕД</b>																
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 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				
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	0,002				
	Вафли																
	<b>Итого</b>		<b>23,92</b>	<b>22,89</b>	<b>193,36</b>	<b>595,37</b>	<b>0,247</b>	<b>25,36</b>	<b>22,49</b>	<b>93,76</b>	<b>237,59</b>	<b>113,4</b>	<b>4,802</b>				

Повар *Х.С.*  
Мутаилова Х.С.

Составила  
**Медсестра МКОУ ДСОШ**  
**Гаджиева Э.Н.**



**МЕНЮ**  
**на 21 декабря 2021г.**

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергич. цен ккал	Витамины			Минеральн. вещ-ва							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	2-й день																
	Обед																
208 2005	Суп картофельный с	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,87				
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				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4				
1005	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				
	<b>Итого</b>		<b>28,52</b>	<b>24,29</b>	<b>91,21</b>	<b>674,67</b>	<b>0,417</b>	<b>21,78</b>	<b>40,51</b>	<b>90,38</b>	<b>488,01</b>	<b>160,38</b>	<b>7,472</b>				

**Повар** *Варф.*

**Мутаилова Х.С.**

Составила  
Медсестра МКОУ ДСОШ  
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю  
Директор МКОУ ДСОШ  
Газимагомедов М.А.



**МЕНЮ**  
на 22 декабря 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг тич.цен	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe				
	3-й день																
	<b>Обед</b>																
847	Мандарин	100	0,666		7,056	21	0,032	17,073				37,57	27,83	8,45	0,162		
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		
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	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0			13,92	26,98	12,45	0,51		
45	Итого		<b>30,216</b>	<b>26,46</b>	<b>101,79</b>	<b>731,8</b>	<b>0,299</b>	<b>42,563</b>	<b>48</b>			<b>148,67</b>	<b>369,29</b>	<b>145,7</b>	<b>4,294</b>		

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

Составила  
Медсестра МКОУ ДСОШ  
Гаджиева Э.Н.



Утверждено  
Директор МКОУ ДСОШ  
Газизов Момедов М.А.

МЕНЮ  
на 23 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																
	Йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16											
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				
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				
1000	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
	<b>Итого</b>		<b>19,221</b>	<b>12,065</b>	<b>99,38</b>	<b>585,9</b>	<b>0,177</b>	<b>19,08</b>	<b>0</b>	<b>35,41</b>	<b>127,47</b>	<b>67,93</b>	<b>1,36</b>				

Повар *Буря*

Мутаилова Х.С.

Составила  
**Медсестра МКОУ ДСОШ**  
**Гаджиева Э.Н.**

Утверждаю  
**Директор МКОУ ДСОШ**  
**Галиматов М.А.**



**МЕНЮ**  
**на 24 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			
	5-й день															
	<b>Обед</b>															
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 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			
1029	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002			
	<b>Итого</b>		<b>27,94</b>	<b>23,85</b>	<b>103,87</b>	<b>742,73</b>	<b>0,337</b>	<b>32,77</b>	<b>51,49</b>	<b>225,62</b>	<b>489,23</b>	<b>104,32</b>	<b>5,822</b>			

**Повар** *Бурду* **Мутаилова Х.С.**

Составила  
 Медсестра МКОУ ДСОШ  
 Гаджиева Э.Н.



**МЕНЮ**  
 на 25 декабря 2021г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. цен	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	6-й день																
	Обед																
208	Суп картофельный с	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,87				
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				
376	Чай с сахаром	200	0,2	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				
41/2	Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95	0	36	0,01	0,11	39	13,2	79	5,25	0,15				
	<b>Итого</b>		<b>34,63</b>	<b>32,43</b>	<b>137,05</b>	<b>937,44</b>	<b>0,617</b>	<b>17,72</b>	<b>87,09</b>	<b>185,82</b>	<b>621,01</b>	<b>193,16</b>	<b>6,002</b>				

Повар *Вул* Мутаилова Х.С.

Составила  
Медсестра МКОУ ДСОШ  
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю  
Директор МКОУ ДСОШ  
Размаганов М.А.



**МЕНЮ**  
на 27 декабря 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				
	7-й день																
	<b>Обед</b>																
	Пряник пром.производства	50	2,20	1,45	38,55	166,50	0,08	0,00	0,00								
42	Салат картофеля.с солеными	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,2	11,44	0,01	38,64	99,32	35,53	2,44				
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				
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				
290 833	Птица тушеная с соусом красным основным	80/80	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43	53,1	138,2	23,9	1,77				
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				
1000	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
2005	<b>Итого</b>		<b>41,7</b>	<b>33,99</b>	<b>267,1</b>	<b>1078,6</b>	<b>0,667</b>	<b>33,23</b>	<b>43,04</b>	<b>246,81</b>	<b>616,76</b>	<b>208,21</b>	<b>9,812</b>				

Повар *Виниф* Мутаилова Х.С.



Составила  
Медсестра МКОУ ДСОШ  
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю  
Директор МКОУ ДСОШ  
Гаммагомелов М.А.



**МЕНЮ**  
на 28 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				
	8-й день																
	<b>Обед</b>																
34	Салат из свеклы с зеленым	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0	16,76	25,18	11,14	0,79				
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				
274	мясо тушеное с овощами в	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				
1055	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	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				
	<b>Итого</b>		<b>28,18</b>	<b>22,19</b>	<b>78,52</b>	<b>628,23</b>	<b>0,317</b>	<b>49,33</b>	<b>20,1</b>	<b>105,68</b>	<b>353,56</b>	<b>114,84</b>	<b>4,302</b>				

Повар *Буря* Мутаилова Х.С.

Сводная таблица каллорий

Дни	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге т.ценн. ккал
1 день	23,92	22,89	193,36	595,37
2 день	28,52	24,29	91,21	674,67
3 день	30,216	26,46	101,79	731,8
4 день	19,221	12,065	99,38	585,9
5 день	27,94	23,85	103,87	742,73
6 день	34,63	32,43	137,05	937,44
7 день	41,7	33,99	267,1	1078,6
8 день	28,18	22,19	78,52	628,23
9 день	33,84	33,26	169,2	1100,8
10 день	12,341	10,665	78,81	431,99
11 день	0	0	0	0
12 день	0	0	0	0
ИТОГО за 12 дней	280,51	242,09	1320,3	7507,6
НОРМЫ за 12 дней	280,51	242,09	1320,3	7507,6

Составила  
**Медсестра МКОУ ДСОШ**  
**Гаджиева Э.Н.**



Утверждаю  
**Директор МКОУ ДСОШ**  
**Гаджиевгомедов М.А.**

**МЕНЮ**  
**на 30 декабря 2021г.**

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге тич.цен ность	Витамины					Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe					
	10-й день																	
	<b>Обед</b>																	
	Йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16												
96	Рассольник с перловкой	100	0,34	0,64	1,95	14,55	0,01	0,83	0,45	35,7	13,34	5,4	0,38					
74	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	170	6,09	7,63	24,51	193,11		1,3										
376	Чай с сахаром	200	0	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																		
	<b>Итого</b>		<b>12,341</b>	<b>10,665</b>	<b>78,81</b>	<b>431,99</b>	<b>0,077</b>	<b>12,13</b>	<b>0,45</b>	<b>49,70</b>	<b>41,34</b>	<b>47,4</b>	<b>0,782</b>					

**Повар** *С.А.* **Мутаилова Х.С.**

Составила  
Медсестра МКОУ ДСОШ  
Гаджиева Э.Н.



Утверждаю  
Директор МКОУ ДСОШ  
Газиметов Медов М.А.

**МЕНЮ**  
на 29 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																
	Печень		7,40	10,00	74,00	407,00											
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		
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 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			
1055	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0			8	28	42	0,002		
2005	Конфеты шоколадные																
	<b>Итого</b>		<b>33,84</b>	<b>33,26</b>	<b>169,2</b>	<b>1100,8</b>	<b>0,297</b>	<b>23,4</b>	<b>22,49</b>	<b>81,46</b>	<b>289,54</b>	<b>126,74</b>	<b>4,242</b>				

Повар *Бай* Мутаилова Х.С.