

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



" 12 2022 г.

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

с 12.01.22г. по 25.01.22г.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Галимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 12 января 2022г.

| № рец | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценн | Витамины | | | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | |
|-------|---------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|----|---|-------------------|---------------|---------------|--|--|--------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe | | | | | |
| | 1-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 | |
| 41/2 | 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 | |
| 1033 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | 10 | 0 | | | 8 | 28 | 42,00 | | | 0,002 | |
| 847 | Мандарин | 100 | 0,666 | | 7,056 | 21 | 0,032 | 17,073 | | | | 37,57 | 27,83 | 8,45 | | | 0,162 | |
| | Итого | | 26,916 | 20,33 | 77,516 | 558,71 | 0,349 | 28,763 | 70,15 | | | 249 | 478,07 | 116,72 | | | 3,554 | |

Повар *М.С.С.*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
на 13 января 2022г.

| № рец | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценн | Витамины | | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | |
|---------|------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | 2-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 | | | | |
| 692 | Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 21 | 21 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 | | | | |
| 288/355 | Фрикадельки в томатно-сметан.соусе | 75/75 | 10,51 | 11,78 | 13,75 | 202,5 | 0,07 | 0,97 | 47,91 | 34,02 | 119,38 | 25,85 | 1,07 | | | | |
| 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 | 42,00 | 0,002 | | | | |
| 2005 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 | 10 | 0 | 8 | 28 | 42 | 0,02 | | | | |
| 847 | Итого | | 23,24 | 21,29 | 119,23 | 756,02 | 0,507 | 46,62 | 68,91 | 113,12 | 329,14 | 167,42 | 3,87 | | | | |

Повар *М.С.С.*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимиров М.А.

МЕНЮ
на 14 января 2022г.

| № рец | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральн. вещества | | | | | | |
|-------|-------------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| | 3-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 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 | 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 | | | | |
| 2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | 10 | 0 | 8 | 28 | 42,00 | 0,002 | | | | |
| | Итого | | 41,7 | 32,8 | 128,4 | 977,71 | 0,457 | 40,57 | 48,13 | 198,67 | 668,23 | 197,63 | 8,64 | | | | |

Повар *М.С.С.*
Мутаилова Х.С.

Составила
 Мелсеэтра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
 Директор МКОУ ДСОШ
 Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
 на 15 января 2022г.

| № рец | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергет ич.ценн | Витамины | | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | |
|-------|--------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|-----------|--------------|-------------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | 4-й день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 208 | 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 | | | | |
| 1055 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | 10 | 0 | 8 | 28 | 42,00 | 0,002 | | | | |
| 2005 | Творог со сметаной | 153 | 3,85 | 0,65 | 5,24 | 150,25 | | | | | | | | | | | |
| 606 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 26,08 | 15,77 | 78,66 | 670,42 | 0,267 | 21,39 | 20 | 65,88 | 235,02 | 99,30 | 2,57 | | | | |

Повар 
 Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Гаджиев М.А.



МЕНЮ
на 17 января 2022г.

| № рец | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетич.ценн | Витамины | | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | |
|-------|------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| | 5-й день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | 10 | 0 | 8 | 28 | 42 | 0,002 | | | | |
| | Пряник промышленный | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 | 0,08 | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 26,06 | 24,34 | 242,67 | 828,07 | 0,327 | 25,36 | 22,49 | 105,76 | 241,88 | 113,40 | 4,40 | | | | |

Повар *Муталова Х.С.*
Муталова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимов М.А.



МЕНЮ
на 18 января 2022г.

| № рец | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергет ич.ценн | Витамины | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | | |
|-------|------------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| | 6-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 | | | | |
| 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 | | | | |
| 1055 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | 10 | 0 | 8 | 28 | 42,00 | 0,002 | | | | |
| 2005 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 33,08 | 21,6 | 79,78 | 622,94 | 0,257 | 16,71 | 20,47 | 106,68 | 371,72 | 78,57 | 5,80 | | | | |

Повар *М.А. Мутанлова*
Мутанлова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
 Директор МКОУ ДСОШ
 Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
 на 19 января 2022г.

| № рец | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценн. | Витамины | | | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|---------------|--------------|----|---|-------------------|---------------|---------------|--|--|--|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe | | | | | |
| | 7-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 847 | 2005 Мандарин | 100 | 0,666 | | 7,056 | 21 | 0,032 | 17,073 | | | | 37,57 | 27,83 | 8,45 | | | | 0,162 |
| 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 |
| 1055 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | 10 | 0 | | | 8 | 28 | 42,00 | | | | 0,002 |
| | Итого | | 24,126 | 19,32 | 91,386 | 619,98 | 0,2417 | 30,373 | 51,47 | | | 252,4 | 441,76 | 116,30 | | | | 3,82 |

Повар 
 Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Газиматоведов М.А.



МЕНЮ
на 20 января 2022г.

| № рец | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергет ич.ценн ккал | Витамины | | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | |
|-------|--|-------------|------------------|---------------|--------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------------|---------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Ca | P | 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 | | | | |
| 1055 | Цурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | 10 | 0 | 8 | 28 | 42,00 | 0,002 | | | | |
| 2005 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | 0 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 | | | | |
| 33 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 15,111 | 12,515 | 110,6 | 613,32 | 0,307 | 24,79 | 0,34 | 74,93 | 290,32 | 132,64 | 5,48 | | | | |

Повар *Муталова Х.С.*

Муталова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 21 января 2022г.

| № рец | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минералы, в.ещ-ва | | | | | | | | | |
|-----------|---------------------------|-------------|------------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | | Углев. | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe | | | | | |
| | 9-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Суп каргоф.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 | | | | | |
| 304 | 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 *Мутаилова Х.С.*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газиматов М.А.

МЕНЮ
на 22 января 2022г.

| № рец | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергет ич.ценн ость | Витамины | | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|--------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Са | Р | 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 | | | | |
| 290 | Птица тушеная с соусом | 80/80 | 17,92 | 14,58 | 5,62 | 225 | 0,06 | 0,54 | 43 | 56,1 | 138,2 | 23,9 | 1,77 | | | | |
| 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 | | 34,15 | 24,64 | 108,14 | 792,28 | 0,337 | 12,53 | 73,62 | 233,34 | 469,78 | 90,07 | 4,892 | | | | |

Повар *Мутайлова*

Мутайлова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
 на 24 января 2022г.

| № рец | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетич.ценн | Витамины | | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | |
|-------|----------------------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | 11-й день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 125 | 2,071 | 1,925 | 14,7 | 82,16 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| | Щурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | 10 | 0 | 8 | 28 | 42,00 | 0,002 | | | | |
| | Итого | | 33,461 | 27,555 | 109,58 | 817,57 | 0,257 | 20,3 | 48,01 | 180,89 | 403,99 | 137,83 | 3,682 | | | | |

Повар *Муталилова Х.С.*
 Муталилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 25 января 2022г.

| № рец | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | |
|-------|----------------------------|-------------|------------------|--------|--------|---------------------|----------|--------|--------|---------|-------------------|---------|-------|------|------|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| | 12-й день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 0 | 7,40 | 10,00 | 74,00 | 407,00 | | | | | | | | | | | |
| | Конфеты шоколадные | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81 | | | | | | | | | | | |
| 200 | Суп картофельный | 150 | 2,78 | 6,48 | 34,52 | 213,53 | 0,23 | 31,5 | 31,5 | 0 | 9,6 | 20,68 | 61,44 | 24,9 | 0,94 | | |
| 336 | Капуста тушеная | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 0,07 | 5,07 | 1,49 | 30,52 | 119,19 | 24,03 | 2,10 | | | | |
| 246 | Гуляш из отварной говядины | 200 | 0 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | 10 | 0 | 8 | 28 | 42,00 | 0,002 | | | | |
| 1000 | Чурек | | 28,44 | 32,20 | 163,49 | 1025,95 | 0,48 | 56,17 | 32,99 | 87,16 | 328,22 | 134,92 | 5,17 | | | | |
| 2000 | Итого | | 346,58 | 285,15 | 1449,1 | 9245,2 | 4,389 | 334,28 | 543,67 | 1827,12 | 4943,67 | 1569,11 | 59,88 | | | | |
| | Всего | | | | | | | | | | | | | | | | |

Повар Мутаилова Х.С.

Сводная таблица каллорий

| Дни | Белки | Жиры | Углево ды | Энергет ценн. ккал |
|------------------|--------|--------|--------------|--------------------------|
| 1 день | 0,67 | 0 | 7,056 | 21 |
| 2 день | 0,00 | 0 | 0 | 0 |
| 3 день | 41,7 | 32,8 | 128,4 | 977,71 |
| 4 день | 26,08 | 15,77 | 78,66 | 670,42 |
| 5 день | 26,06 | 24,34 | 242,67 | 828,07 |
| 6 день | 33,08 | 21,6 | 79,78 | 622,94 |
| 7 день | 24,126 | 19,32 | 91,386 | 619,98 |
| 8 день | 15,11 | 12,515 | 110,6 | 613,32 |
| 9 день | 34,48 | 32,39 | 136,94 | 936,24 |
| 10 день | 34,15 | 24,64 | 108,14 | 792,28 |
| 11 день | 33,461 | 27,555 | 109,58 | 817,57 |
| 12 день | 28,44 | 32,2 | 163,49 | 1026 |
| ИТОГО за 12 дней | 297,35 | 243,13 | 1256,7 | 7925,5 |
| НОРМЫ за 12 дней | 297,35 | 243,13 | 1256,7 | 7925,5 |