

Утверждаю

Директор МКОУ ДСОШ

Газимагомедов М.А.



2022 г.

ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ

ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

с 15.02.22г. по 01.03.22г.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимантеев М.А.

МЕНЮ
на 15 февраля 2022г.

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральн. вещ-ва									
			Белки	Жиры		Углев.	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
	1-й день																	
	ОБЕД																	
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					
74	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	170	6,09	7,63	24,51	193,11		1,3										
606	Творог со сметаной	153	3,85	0,65	5,24	150,25												
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		15,83	8,91	83,59	581,65	0,117	13,59	0,46	60,87	83,35	53,76	1,532					

Повар

Мутаилова Х.С.

Составила

Медсестра МКОУ ДСОШ

Гаджиева Э.Н.

Утверждаю

Директор МКОУ ДСОШ

Галимзянов М.А.



МЕНЮ

на 16 февраля 2022г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральн. вещ-ва								
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe						
	2-й день																		
	Обед																		
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 птицы	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																			
847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		10	75,8	0	2,2						
	Итого		26,54	20,1	96,74	648,77	0,237	27,67	48	89,82	372,98	110,7	5,602						

Повар

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Гаджиев М.А.



МЕНЮ
на 17 февраля 2022г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергич. цен ккал	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				
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				
847 2005	Мандарин	100	0,666		7,056	21	0,032	17,073		37,57	27,83	8,45	0,162				
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
	Итого		30,496	25	89,696	690,71	0,419	53,343	68,51	245,04	423,46	136,73	4,274				

Повар 
Мутаилова Х.С.

Составила
 Медреса МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
 Директор МКОУ ДСОШ
 Газимаромедов М.А.



МЕНЮ
 на 18 февраля 2022г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества		Энергетич. цен	Витамины			Минеральн. вещ-ва									
			Белки	Жиры		Углев.	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	4-й день																	
	Обед																	
200	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	0,02	20,68	61,44	24,9	0,94				
679	Каша рассыпч. гречневая(с мол)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95					
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					
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42,00	0,002					
	Итого		15,69	11,29	86,8	489,62	0,367	19,71	39,02	60,86	376,94	139,65	5,442					

Повар *М.С.С.*

Мутаилова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.



Директор МКОУ ДСОШ
 Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
 на 19 февраля 2022г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	5-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				
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																	
	Итого		34,49	31,43	147,16	991,64	0,697	15,66	48,09	195,4	562,72	194,55	6,202				

М.А.Г.

Повар Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 21 февраля 2022г.

№ 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																
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				
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном	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	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
2005	Итого		27,46	23,99	116,25	791,75	0,437	18,97	63,74	93,51	465	166,68	6,592				

Повар

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 22 февраля 2022г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества		Энерг. тит.цен ккал	Витамины				Минеральн. вещ-ва							
			Белки	Жиры		Углев.	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	7-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				
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				
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				
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	0,002				
	Итого		26,05	21,34	82,86	628,74	0,277	16,87	1,98	164,54	405,69	82,66	5,322				

Повар *Мутаилова Х.С.*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Газименов М.А.

МЕНЮ
на 24 февраля 2022г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
	8-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					
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	0,2	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					
	Итого		23,15	22,81	204,25	636,12	0,247	21,42	72	121,04	259,8	117,77	3,972					

Повар *М.Х.С.*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
 Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
 на 25 февраля 2022г.

№ 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																
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				
302	Каша рассыпчатая перловая	100	2,97	2,9	21,14	122,4	0,0027			12,85	103,27	12,66	0,58				
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	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002				
2005																	
606	Творог со сметаной	153	3,85	0,65	5,24	150,25											
	Итого		30,53	19,95	90,56	765,53	0,2397	21,77	1,49	72,38	364,33	108,91	3,862				

Повар *М.С.С.*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Галимагомедов М.А.

МЕНЮ
на 26 февраля 2022г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетический цен	Витамины					Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	10-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					
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002					
	Итого		23,77	17,38	81,22	567,91	0,317	12,66	31,15	198,63	374,84	103,02	3,022					

Шовар *[подпись]*
Мутаилова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.



Утверждено
 Директор МКОУ ДСОШ
 Гаджиев Магомедов М.А.

МЕНЮ
 на 28 февраля 2022г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. цен	Витамины					Минеральн. вещ-ва					
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	11-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				
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	0,002				
	Итого		22,08	15,08	73,31	518,97	0,257	21,45	20	66,92	251,58	98,9	2,512				

Повар *М.С.С.*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Гаримагомедов М.А.



МЕНЮ
на 1 марта 2022г.

№ 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																
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	0,09	0,91	30,6	161,62	137,98	24,14	0,51					
145	Картофель тушеный с луком	100	3,2	5,2	22,88	0	21,75	0	18	0	33	1,2					
637	Птица отварная	80	16,88	10,88	0,00	0,03	0,00	16,00	31,20	114,40	16,00	1,44					
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	0	0	0	6	0	0	0,4					
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	0,067	10	0	8	28	42	0,002					
	Итого		29,87	21,76	79,37	0,187	32,66	46,6	224,82	280,38	115,14	3,55					
	Всего		305,96	239,04	1231,8	3,7987	275,77	441,04	1593,83	4221,1	1428,5	51,886					

Повар

Мутайлова Х.С.

Сводная таблица каллорий

Дни	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге т.ценн. ккал
1 день	15,83	8,91	83,59	581,65
2 день	26,54	20,1	96,74	648,77
3 день	30,50	25	89,70	690,71
4 день	15,69	11,29	86,8	489,62
5 день	34,49	31,43	147,16	991,64
6 день	27,46	23,99	116,25	791,75
7 день	26,05	21,34	82,86	628,74
8 день	23,15	22,81	204,25	636,12
9 день	30,53	19,95	90,56	765,53
10 день	23,77	17,38	81,22	567,91
11 день	22,08	15,08	73,31	518,97
12 день	29,87	21,76	79,37	603,73
ИТОГО за 10 дней	305,96	239,04	1231,8	7915,1
НОРМЫ за 10 дней	305,96	239,04	1231,8	7915,1