

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОИ
Газимагомедов М.А.



" 01 " 16.03.2022 г.

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

с 02.03.22г. по 16.03.22г.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газиагомелов М.А.



МЕНЮ
на 2 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				
	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				
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				
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	42,00	0,002				
	Вафли																
	Итого		27,61	23,21	112,21	769,62	0,497	15,78	51,02	127,24	451,93	166,14	6,84				

Повар *Мутайлова Х.С.*

Мутайлова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ

на 3 марта 2022г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. тит.цен ккал	Витамины				Минеральн. вещ-ва						
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe				
	2-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		
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		
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		
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		23,81	21,03	75,6	578,68	0,377	24,38	0,56	153,92	403,07	125,96			4,172		

Повар *Муталлова Х.С.*

Муталлова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газиагомедов М.А.



МЕНЮ
на 4 марта 2022г.

№ 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																
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				
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				
1035	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42,00	0,002				
	Конфеты шоколадные																
	Итого		12,07	10,34	75,87	418,88	0,157	17,9	0	34,88	94,12	64,80	1,44				

Повар

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
на 5 марта 2022г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. тит.цен	Витамины			Минеральн. вещ-ва									
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe						
	4-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						
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						
	Итого		26,18	19,7	97,7	667,97	0,217	18,75	48	80,22	300,78	110,70	3,18						

Повар 
Мутаилова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
 Директор МКОУ ДСОШ
 Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
 на 7 марта 2022г.

№ рецеп	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																
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				
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		23,86	22,89	204,12	661,57	0,247	25,36	22,49	105,76	241,88	113,40	4,40				

Повар *Мутаилова Х.С.*
 Мутаилова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
 на 9 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				
	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 *М.С.С.*

Мутаилова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
 Директор МКОУ ДСОШ
 Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
 на 10 марта 2022г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. цен ккал	Витамины			Минеральн. вещ-ва								
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
	7-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					
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		23,46	19,32	84,33	598,98	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.



Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газиагомедов М.А.

МЕНЮ
на 11 марта 2022г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге тич. ден	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	Чурек	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 *М.С.С.*
Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
на 12 марта 2022г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге тич. цен ность	Витамины				Минеральн. вещ-ва							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Са	Р	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					
145	Картофель тушеный с луком	100	3,2	5,2	22,88	151,36	0	21,75	0	18	0	33	1,2					
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		31,86	27,85	109,82	789,13	0,217	39,53	87	111,02	376,18	148,95	4,75					

Повар *Муталова*

Муталова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 14 марта 2022г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерге тич.цен ность	Витамины					Минеральн. вещ-ва									
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe								
														5,75	5,21	18,84	0,09	0,91	30,6	161,62	137,98
	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 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	0	8	28	42	0,002								
	Итого		28,01	22,97	117,42	790,28	0,347	13,12	81,62	235,04	472,98	94,57	4,392								

Повар 
Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
на 15 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				
	11-й день																
	Обед																
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		31,39	25,63	94,88	735,41	0,257	20,3	48,01			180,89	403,99	137,83	3,682		

Повар *Мутайлова Х.С.*

Мутайлова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
 на 16 марта 2022г.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. цен ккал	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				
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	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		21,04	22,2	89,49	618,95	0,477	56,17	32,99	87,16	328,22	134,92	5,17				
	Всего		296,62	245,61	1246,8	7809,4	3,5567	280,39	443,97	1491,5	4124,5	1403,8	52,18				

Повар *Мутайлова*
 Мутайлова Х.С.

Дни	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге т.ценн. ккал
1 день	27,61	23,21	112,21	769,62
2 день	23,81	21,03	75,6	578,68
3 день	12,07	10,34	75,87	418,88
4 день	26,18	19,7	97,7	667,97
5 день	23,86	22,89	204,12	661,57
6 день	32,08	19,09	74,87	576,68
7 день	23,46	19,32	84,33	598,98
8 день	14,25	8,865	105,58	556,98
9 день	31,86	27,85	109,82	789,13
10 день	28,01	22,97	117,42	790,28
11 день	31,39	25,63	94,88	735,41
12 день	21,04	22,2	89,49	618,95
ИТОГО за 12 дней	295,62	243,1	1241,9	7763,1
НОРМЫ за 12 дней	295,62	243,1	1241,9	7763,1