

Утверждено
Директор МКОУДОШ
Газизов Медов М.А.



" _____ 2022 г.

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

с 17.03.22г. по 09.04.22г.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
 Директор МКОУ ДСОШ
 Гаджиев М.А.



МЕНЮ
 на 17 марта 2022г.

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральн. веществ | | | | | | |
|-------------|--------------------------------|----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|---------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Ca | Р | Mg | Fe | | | | |
| | 1-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 | | | | |
| 288/355 | Фрикад. в томат. сметан. соусе | 75/75 | 10,51 | 11,78 | 13,75 | 202,5 | 0,07 | 0,97 | 47,91 | 34,02 | 119,38 | 25,85 | 119,38 | | | | |
| 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 | | | | |
| 209 | Яйца вареные | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 | | | | |
| | Итого | | 26,98 | 26,28 | 203,4 | 678,62 | 0,277 | 21,26 | 69,01 | 119,26 | 314,58 | 120,02 | 123,08 | | | | |

Повар *Мутайлова Х.С.*
 Мутайлова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Гаврилов Эмедов М.А.



МЕНЮ
на 18 марта 2022г.

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетичность | Витамины | | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | |
|-------------|-------------------------------|----------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|----|-------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | 2-й день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 847 2005 | Мандарин | 100 | 0,666 | | 7,056 | 21 | 0,032 | 17,073 | | | | 37,57 | 27,83 | 8,45 | 0,162 | | |
| 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 | | |
| 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 | | |
| 1035 2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | 10 | 0 | | | 8 | 28 | 42 | 0,002 | | |
| | Итого | | 26,866 | 21,34 | 98,266 | 659,67 | 0,439 | 38,743 | 1,51 | | | 114,75 | 436,84 | 163,58 | 7,484 | | |

Повар

Мутаилова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.

МЕНЮ

на 19 марта 2022г.

Утверждаю
 Директор МКОУ ДСОШ
 Мутаилова М.А.



| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | Витамины | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | |
|-------------|----------------------------|----------|------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|-----------|-------------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| | 3-й день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41/2 2005 | Сыр рассольный | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,01 | 0,11 | 39 | 13,2 | 79 | 5,25 | 0,15 | | | |
| 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 | | | |
| 1035 2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | 10 | 0 | 8 | 28 | 42 | 0,002 | | | |
| | Итого | | 31,05 | 25,7 | 89,67 | 689,92 | 0,237 | 19,45 | 87 | 110,38 | 393,48 | 130,05 | 3,772 | | | |

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

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.

МЕНЮ
на 21 марта 2022г.

| № рецептуры | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 1035 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | 10 | 0 | 8 | 28 | 42 | 0,002 | | | | | |
| 847 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 2,7 | 2,2 | 11 | 0,8 | 0 | 11 | 3,3 | | | | | |
| | Итого | | 18,65 | 10,64 | 105,68 | 598,74 | 2,877 | 21,28 | 11 | 36,21 | 127,47 | 78,93 | 4,66 | | | | | |

Повар *Х.С. Мутаилова*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Галжиева Э.Н.



Утверждено
Директор МКОУ ДСОШ
Газиматов Медов М.А.

МЕНЮ
на 1 апреля 2022г.

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энерге тич. ден ность | Витамины | | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Ca | Р | Mg | Fe | | | | | |
| | 5-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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 1035 2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | 10 | 0 | 8 | 28 | 42 | 0,002 | | | | | |
| | Итого | | 27,09 | 20,8 | 98,46 | 690,29 | 0,317 | 13,3 | 51,49 | 203,2 | 472,66 | 95,22 | 5,512 | | | | | |

Повар *Мутайлова Х.С.*

Мутайлова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
на 2 апреля 2022г.

| № рецептуры | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| 1035 2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | 10 | 0 | 8 | 28 | 42 | 0,002 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 32,31 | 29,48 | 137,05 | 901,44 | 0,607 | 17,61 | 48,09 | 172,62 | 542,01 | 187,91 | 5,852 | | | | |

Повар
Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 4 апреля 2022г.

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетичность | Витамины | | | Минеральн. вещ-ва | | | | | | | | |
|-------------|---|----------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | | | |
| | 7-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 0,05 | 10,29 | 0 | 53,23 | 44,38 | 26,25 | 1,19 | | | | | |
| 679 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0 | 0,02 | 208,5 | 12,98 | 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 | 138,2 | 53,1 | 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 | | | | | |
| 1035 2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | 10 | 0 | 28 | 8 | 42 | 0,002 | | | | | |
| | Итого | | 33,89 | 28,45 | 209,57 | 781,61 | 0,387 | 21,79 | 43,03 | 517,44 | 208,17 | 172,68 | 7,372 | | | | | |

Повар *Мутайлова Х.С.*
Мутайлова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газимагомедов М.А.



МЕНЮ
на 5 апреля 2022г.

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минералы, веществ | | | | | | | |
|-------------|------------------------------------|----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------|-----------|--------------|-------------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | | | |
| | 8-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 | | | | | |
| 204 | Суп картофельный 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 | | 23,08 | 17,59 | 78,22 | 565,23 | 0,287 | 27,33 | 20 | 83,68 | 276,76 | 110,04 | 3,302 | | | | | |

Повар *Х.С. Мутаилова*

Мутаилова Х.С.

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Гаммагатов М.А.



МЕНЮ
на 6 апреля 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| 1035 2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | 10 | 0 | | | 8 | 28 | 42 | 0,002 | | |
| 847 2005 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 2,7 | 2,2 | 11 | | | 0,8 | 0 | 11 | 3,30 | | |
| | Итого | | 27,94 | 23,76 | 116,2 | 788,82 | 2,997 | 25,6 | 33,49 | | | 82,26 | 289,54 | 137,74 | 7,542 | | |

Повар *М.С.С.*

Мутаилова Х.С.

Составила
 Медсестра МКОУ ДСОШ
 Гаджиева Э.Н.



МЕНЮ
 на 7 апреля 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 | | | | | |
| | 10-й день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 1035 2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | 10 | 0 | 8 | 28 | 42 | 0,002 | | | | | |
| | Итого | | 11,09 | 12,45 | 69,17 | 406,71 | 0,117 | 18,28 | 0,45 | 63,62 | 68,32 | 59,85 | 1,292 | | | | | |

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

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.

Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Газизов М.А.

МЕНЮ

на 8 апреля 2022г.

| № 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 | | | | |
| | 11-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 томатным 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 | Цурек | 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 | | | | |
| | Итого | | 33,11 | 27,57 | 117,72 | 853,28 | 0,377 | 35,12 | 81,72 | 257,04 | 549,78 | 99,37 | 5,392 | | | | |

Мутаилова Х.С.

Повар *с. Мутаилова*

Составила
Медсестра МКОУ ДСОШ
Гаджиева Э.Н.



Утверждаю
Директор МКОУ ДСОШ
Алимагомедов М.А.

МЕНЮ
на 9 апреля 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 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 12-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 | 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 | | | | | |
| 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 | | 37,21 | 35,37 | 144,88 | 1033,9 | 0,647 | 20,3 | 48,1 | 274,73 | 665,38 | 214,64 | 6,072 | | | | | |
| | Всего | | 329,27 | 279,43 | 1468,3 | 8648,2 | 9,566 | 280,06 | 494,89 | 1725,9 | 4654,3 | 1570 | 181,34 | | | | | |

Повар *М.А. Мутаилова*

Мутаилова Х.С.

Сводная таблица калорий

| Дни | Белки | Жиры | Углево ды | Энерге т.ценн. ккал |
|------------------|--------|--------|--------------|---------------------------|
| 1 день | 26,98 | 26,28 | 203,4 | 678,62 |
| 2 день | 26,866 | 21,34 | 98,266 | 659,67 |
| 3 день | 31,05 | 25,7 | 89,67 | 689,92 |
| 4 день | 18,65 | 10,64 | 105,68 | 598,74 |
| 5 день | 27,09 | 20,8 | 98,46 | 690,29 |
| 6 день | 32,31 | 29,48 | 137,05 | 901,44 |
| 7 день | 33,89 | 28,45 | 209,57 | 781,61 |
| 8 день | 23,08 | 17,59 | 78,22 | 565,23 |
| 9 день | 27,94 | 23,76 | 116,2 | 788,82 |
| 10 день | 11,09 | 12,45 | 69,17 | 406,71 |
| 11 день | 33,11 | 27,57 | 117,72 | 853,28 |
| 12 день | 37,21 | 35,37 | 144,88 | 1033,9 |
| ИТОГО за 12 дней | 329,27 | 279,43 | 1468,3 | 8648,2 |
| НОРМЫ за 12 дней | 329,27 | 279,43 | 1468,3 | 8648,2 |