

Согласовано:

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по РД в Кайтагском районе

Мятов Н.Г. _____

" ____ " ____ 202 ____ г.

Утверждаю:

Директор МКОУ "Джибахнинская СОШ"

Р.Д. Магомедов

" ____ " ____ 202 ____ г.



РД Кайтагский район с.Джибахни
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Джибахнинская средняя общеобразовательная школа»

368596. с. Джибахни, ул.Школьная № 2

rasul14@mail.ru

2020 – 2021 уч.год.

Меню на две недели для обучающихся начальных классов
с 26.11.2020 по 28.11 2020 г.

Дата 16.11.2020г день недели понедельник		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)					Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4,0	8,0	26,0	191,0	0,1	3,7	6,0	0,1		27,0		20,0	
2	Салат из овощей	50	1,0	0,0	3,0	14,0	0,02	10,0	1350 мкг	2,5		18,0		10,3	0,3
3	Хлеб	50	4,0	0,0	24,0	121,0	0,01		0,01	1,2		122,0	97,0	27,0	2,2
4	Котлеты из говядины	50	9,0	10,0	0,0	130,0	0,1	3,7	2,0 мкг	0,1		9,0	79,0	8,0	0,9
5	Кампот из сухофруктов	50	0,3	0,0	3,9	16,75	0,53	0,25	3,45	1,95		1,05		1,5	0,95

Дата 17.11.2020г день недели вторник		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)					Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
1	Каша гречневая	50	7,0	1,5	31,0	152,0	0,25	0,0				10,0	149,0	10,0	3,32
2	Салат из овощей	50	1,0	0,0	3,0	14,0	0,02	10,0	1350 мкг	2,5		18,0		10,3	0,3
3	Хлеб	50	4,0	0,0	24,0	121,0	0,01		0,01	1,2		122,0	97,0	27,0	2,2
4	Курица отварная	100	25,0	17,0	0,0	170,0	2,7	1,6	4,4	2,7		3,3		4,8	8,9
5	Кампот из сухофруктов	50	0,3	0,0	3,9	16,75	0,015	0,5	3,45	1,95		1,05		1,5	0,95
6	Яблоки	50	0,2	0,2	4,9	27,5	0,015	0,5	5,0	0,1		8,0	5,0	4,9	8,0

Дата 18.11.2020г день недели среда		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)					Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4,0	8,0	26,0	191,0	0,1	3,7	6,0	0,1		27,0		20,0	
2	Салат из овощей	50	1,0	0,0	3,0	14,0	0,02	10,0	1350 мкг	2,5		18,0		10,3	0,3
3	Хлеб	50	4,0	0,0	24,0	121,0	0,01		0,01	1,2		122,0	97,0	27,0	2,2
4	Котлеты из говядины	50	9,0	10,0	0,0	130,0	0,1	3,7	2,0 мкг	0,1		9,0	79,0	8,0	0,9
5	Кампот из сухофруктов	50	0,3	0,0	3,9	16,75	0,53	0,25	3,45	1,95		1,05		1,5	0,95

Дата 19.11.2020г день недели четверг		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)					Мин. вещ. (мг)			
1	2		бел	жиры	угл		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
1	Каша пшеничная	50	6,0	1,0	31,0	158,0			5,0	3,0		125,0	115,0	25,0	1,00
2	Салат из овощей	50	1,0	0,0	3,0	14,0	0,02	10,0	1350 мкг	2,5		18,0		10,3	0,3
3	Хлеб	50	4,0	0,0	24,0	121,0	0,01		0,01	1,2		122,0	97,0	27,0	2,2
4	Курица отварная	100	25,0	17,0	0,0	170,0	2,7	1,6	4,4	2,7		3,3		4,8	8,9
5	Кампот из сухофруктов	50	0,3	0,0	3,9	16,75	0,015	0,5	3,45	1,95		1,05		1,5	0,95
6	Яблоки	50	0,2	0,2	4,9	27,5	0,015	0,5	5,0	0,1		8,0	5,0	4,9	8,0

Дата 20.11.2020г день недели пятница		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)					Мин. вещ. (мг)			
1	2		бел	жиры	угл		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4,0	8,0	26,0	191,0	0,1	3,7	6,0	0,1		27,0		20,0	
2	Салат из овощей	50	1,0	0,0	3,0	14,0	0,02	10,0	1350 мкг	2,5		18,0		10,3	0,3
3	Хлеб	50	4,0	0,0	24,0	121,0	0,01		0,01	1,2		122,0	97,0	27,0	2,2
4	Котлеты из говядины	50	9,0	10,0	0,0	130,0	0,1	3,7	2,0 мкг	0,1		9,0	79,0	8,0	0,9
5	Кампот из сухофруктов	50	0,3	0,0	3,9	16,75	0,015	0,25	3,45	1,95		1,05		1,5	0,95

Дата 21.11.2020г день недели суббота		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)					Мин. вещ. (мг)			
1	2		бел	жиры	угл		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
1	Макаронные изделия	50	2,0	5,0	12,0	56,0	0,08	0,0	0,009	0,7		12,0	52,0	12,0	1,0
2	Салат из овощей	50	1,0	0,0	3,0	14,0	0,02	10,0	1350 мкг	2,5		18,0		10,3	0,3
3	Хлеб	50	4,0	0,0	24,0	121,0	0,01		0,01	1,2		122,0	97,0	27,0	2,2
4	Курица отварная	100	25,0	17,0	0,0	170,0	2,7	1,6	4,4	2,7		3,3		4,8	8,9
5	Кампот из сухофруктов	50	0,3	0,0	3,9	16,75	0,015	0,5	3,45	1,95		1,05		1,5	0,95
6	Яблоки	50	0,2	0,2	4,9	27,5	0,015	0,5	5,0	0,1		8,0	5,0	4,9	8,0

Дата 23.11.2020г день недели понедельник		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4,0	8,0	26,0	191,0	0,1	3,7	6,0	0,1	27,0		20,0	
2	Салат из овощей	50	1,0	0,0	3,0	14,0	0,02	10,0	1350 мкг	2,5	18,0		10,3	0,3
3	Хлеб	50	4,0	0,0	24,0	121,0	0,01		0,01	1,2	122,0	97,0	27,0	2,2
4	Котлеты из говядины	50	9,0	10,0	0,0	130,0	0,1	3,7	2,0 мкг	0,1	9,0	79,0	8,0	0,9
5	Кампот из сухофруктов	50	0,3	0,0	3,9	16,75	0,53	0,25	3,45	1,95	1,05		1,5	0,95

Дата 24.11.2020г день недели вторник		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша гречневая	50	7,0	1,5	31,0	152,0	0,25	0,0			10,0	149,0	10,0	3,32
2	Салат из овощей	50	1,0	0,0	3,0	14,0	0,02	10,0	1350 мкг	2,5	18,0		10,3	0,3
3	Хлеб	50	4,0	0,0	24,0	121,0	0,01		0,01	1,2	122,0	97,0	27,0	2,2
4	Курица отварная	100	25,0	17,0	0,0	170,0	2,7	1,6	4,4	2,7	3,3		4,8	8,9
5	Кампот из сухофруктов	50	0,3	0,0	3,9	16,75	0,015	0,5	3,45	1,95	1,05		1,5	0,95
6	Яблоки	50	0,2	0,2	4,9	27,5	0,015	0,5	5,0	0,1	8,0	5,0	4,9	8,0

Дата 25.11.2020г день недели среда		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4,0	8,0	26,0	191,0	0,1	3,7	6,0	0,1	27,0		20,0	
2	Салат из овощей	50	1,0	0,0	3,0	14,0	0,02	10,0	1350 мкг	2,5	18,0		10,3	0,3
3	Хлеб	50	4,0	0,0	24,0	121,0	0,01		0,01	1,2	122,0	97,0	27,0	2,2
4	Котлеты из говядины	50	9,0	10,0	0,0	130,0	0,1	3,7	2,0 мкг	0,1	9,0	79,0	8,0	0,9
5	Кампот из сухофруктов	50	0,3	0,0	3,9	16,75	0,53	0,25	3,45	1,95	1,05		1,5	0,95

Дата 26.11.2020г день недели четверг		Грамм	Пищевые вещ.			Энерг. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
1	2		бел	жиры	угл		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша пшеничная	50	6,0	1,0	31,0	158,0			5,0	3,0	125,0	115,0	25,0	1,00
2	Салат из овощей	50	1,0	0,0	3,0	14,0	0,02	10,0	1350 мкг	2,5	18,0		10,3	0,3
3	Хлеб	50	4,0	0,0	24,0	121,0	0,01		0,01	1,2	122,0	97,0	27,0	2,2
4	Курица отварная	100	25,0	17,0	0,0	170,0	2,7	1,6	4,4	2,7	3,3		4,8	8,9
5	Кампот из сухофруктов	50	0,3	0,0	3,9	16,75	0,015	0,5	3,45	1,95	1,05		1,5	0,95
6	Яблоки	50	0,2	0,2	4,9	27,5	0,015	0,5	5,0	0,1	8,0	5,0	4,9	8,0

Дата 27.11.2020г день недели пятница		Грамм	Пищевые вещ.			Энерг. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
1	2		бел	жиры	угл		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4,0	8,0	26,0	191,0	0,1	3,7	6,0	0,1	27,0		20,0	
2	Салат из овощей	50	1,0	0,0	3,0	14,0	0,02	10,0	1350 мкг	2,5	18,0		10,3	0,3
3	Хлеб	50	4,0	0,0	24,0	121,0	0,01		0,01	1,2	122,0	97,0	27,0	2,2
4	Котлеты из говядины	50	9,0	10,0	0,0	130,0	0,1	3,7	2,0 мкг	0,1	9,0	79,0	8,0	0,9
5	Кампот из сухофруктов	50	0,3	0,0	3,9	16,75	0,53	0,25	3,45	1,95	1,05		1,5	0,95

Дата 28.11.2020г день недели суббота		Грамм	Пищевые вещ.			Энерг. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
1	2		бел	жиры	угл		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Макаронные изделия	50	2,0	5,0	12,0	56,0	0,08	0,0	0,009	0,7	12,0	52,0	12,0	1,0
2	Салат из овощей	50	1,0	0,0	3,0	14,0	0,02	10,0	1350 мкг	2,5	18,0		10,3	0,3
3	Хлеб	50	4,0	0,0	24,0	121,0	0,01		0,01	1,2	122,0	97,0	27,0	2,2
4	Курица отварная	100	25,0	17,0	0,0	170,0	2,7	1,6	4,4	2,7	3,3		4,8	8,9
5	Кампот из сухофруктов	50	0,3	0,0	3,9	16,75	0,015	0,5	3,45	1,95	1,05		1,5	0,95
6	Яблоки	50	0,2	0,2	4,9	27,5	0,015	0,5	5,0	0,1	8,0	5,0	4,9	8,0