

Согласовано:

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по РД в Кайтагском районе

Мятов Н.Г. _____

" ____ " ____ 202 ____ г.

Утверждаю:

Директор МКОУ "Джибахнинская СОШ"



Р.Д. Магомедов

" 11 " 01 2021 г.

РД Кайтагский район с.Джибахни
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Джибахнинская средняя общеобразовательная школа»
368596. с. Джибахни , ул.Школьная № 2
rasul114@mail.ru
2020 – 2021 уч.год.

Меню на две недели для обучающихся начальных классов
с 11.01.2021г. по 23.01.2021г.

Дата 11.01.2021г день недели понедельник		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1	Макароны отварные	50	6,0	1,0	31,0	158,0			5,0	3,0	125,0	115,0	25,0	1,00
2	Салат из свеклы	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	82	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	30	0,3	0,0	3,9	16,75	0,015	0,5	3,45	1,95	1,05		1,5	0,95
6	Яблоки	100	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 <u>12.01.2021</u> г день недели <u>вторник</u>		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1	Картофельное пюре	150	4,0	8,0	26,0	191,0	0,1	3,7	6,0	0,1	27,0		20,0	
2	Салат из капусты и моркови	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	30	0,3	0,0	3,9	16,75	0,53	0,25	3,45	1,95	1,05		1,5	0,95
6														

Дата <u>13.01.2021</u> г день недели <u>среда</u>		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл		В1	С	А	Е	Ca	Р	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 свеклы	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	82	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	30	0,3	0,0	3,9	16,75	0,015	0,5	3,45	1,95	1,05		1,5	0,95
6	Яблоки	100	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 14.01.2021г день недели четверг		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1	Картофельное пюре	150	4,0	8,0	26,0	191,0	0,1	3,7	6,0	0,1	27,0		20,0	
2	Салат из капусты и моркови	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	30	0,3	0,0	3,9	16,75	0,53	0,25	3,45	1,95	1,05		1,5	0,95

Дата 15.01.2021г день недели пятница		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
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 свеклы	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	82	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	30	0,3	0,0	3,9	16,75	0,015	0,5	3,45	1,95	1,05		1,5	0,95
6	Яблоки	100	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 <u>16.01.2021</u> г день недели <u>суббота</u>		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1	Картофельное пюре	150	4,0	8,0	26,0	191,0	0,1	3,7	6,0	0,1	27,0		20,0	
2	Салат из капусты и моркови	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	30	0,3	0,0	3,9	16,75	0,53	0,25	3,45	1,95	1,05		1,5	0,95

Дата <u>18.01.2021</u> г день недели <u>понедельник</u>		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл		В1	С	А	Е	Ca	Р	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 капусты и моркови	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	82	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	30	0,3	0,0	3,9	16,75	0,015	0,5	3,45	1,95	1,05		1,5	0,95
6	Яблоки	100	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 <u>19.01.2021</u> г день недели <u>вторник</u>		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1	Картофельное пюре	150	4,0	8,0	26,0	191,0	0,1	3,7	6,0	0,1	27,0		20,0	
2	Салат из капусты и моркови	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	30	0,3	0,0	3,9	16,75	0,53	0,25	3,45	1,95	1,05		1,5	0,95

Дата <u>20.01.2021</u> г день недели <u>среда</u>		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл		В1	С	А	Е	Ca	Р	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 свеклы	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	82	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	30	0,3	0,0	3,9	16,75	0,015	0,5	3,45	1,95	1,05		1,5	0,95
6	Яблоки	100	0,2	0,2	4,9	27,5	0,015	0,5	5,0	0,1	8,0	5,0	4,9	8,0

[illegible]

Дата 22.01.2021г день недели пятница		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
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 свеклы	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	82	25,0	17,0	0,0	170,0	2,7	1,6	4,4	2,7	3,3		4,8	8,9
5	Компот из сухофруктов	30	0,3	0,0	3,9	16,75	0,015	0,5	3,45	1,95	1,05		1,5	0,95
6	Яблоки	100	0,2	0,2	4,9	27,5	0,015	0,5	5,0	0,1	8,0	5,0	4,9	8,0

[illegible]