

Согласовано:

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по РД в Кайтагском районе

Мятов Н.Г. _____

" ____ " ____ 202 ____ г.

Утверждаю:

Директор МКОУ "Джибахнинская СОШ"



Р.Д. Магомедов

" 15 " 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 25.01.2021г. по 30.01.2021г.

Дата 25.01.2021 г день недели понедельник		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
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 26.01.2021 г день недели вторник		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>27.01.2021</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
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 <u>28.01.2021</u> г день недели <u>четверг</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>29.01.2021</u> г день недели <u>пятница</u>		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл		В1	С	А	Е	Ca	Р	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 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>30.01.2021</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	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 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