

Согласовано:
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по РД в Кайтагском районе

Мятов Н.Г. _____

" ____ " _____ 202 ____ г.

Утверждаю:
Директор МКОУ "Джибахнинская СОШ"


Р.Д. Матомедов
" 30 " 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 1.02.2021г. по 13.02.2021г.

Дата <u>1.02.2021</u> г день недели <u>понедельник</u>		Масса порции. (Гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность(ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества. (мг)			
			бел	жиры	угл		В1	С	А	Е	Са	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	0,71	3,04	4,18	46,95	0,00	4,75	0,00	2,15	17,57	20,45	10,45	0,66
3	Хлеб	50	3,70	1,10	26,50	123,00	0,01	0,00	0,00	0,03	18,50	0,76	17,50	0,80
4	Курица отварная	82	22,06	18,20	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	0,00	68,13	166,13	25,38	2,03
5	Кампот из сухофруктов	30	0,18	0,00	0,54	10,05	0,01	0,30	2,07	1,17	0,63		0,90	0,57
6	Яблоки	100	0,40	0,00	23,47	96,00	0,03	12,00	0,36	0,24	19,12	13,18	10,80	2,64

Дата <u>2.02.2021</u> г день недели <u>вторник</u>		Масса порции. (Гр.)	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	2,70	2,20	15,16	121,10	0,22	39,00	0,00	0,96	20,86	1,74	41,05	1,58
2	Салат из капусты	20	0,28	1,01	1,80	17,48	0,00	6,49	0,00	0,00	7,47	5,52	3,03	0,10
3	Хлеб	50	3,70	1,10	26,50	123,00	0,01	0,00	0,00	0,03	18,50	0,76	17,50	0,80
4	Котлеты из говядины	50	12,50	8,50	0,00	85,00	1,35	0,80	2,22	1,35	1,65		2,40	4,45
5	Кампот из сухофруктов	30	0,18	0,00	0,54	10,05	0,01	0,30	2,07	1,17	0,63		0,90	0,57

Дата <u>3.02.2021</u> г день недели <u>среда</u>		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша пшеничная	50	15,38	3,07	10,00	73,46	0,00	1,42	2,30	0,04	10,38		7,69	
2	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,00	4,75	0,00	2,15	17,57	20,45	10,45	0,66
3	Хлеб	50	3,70	1,10	26,50	123,00	0,01	0,00	0,00	0,03	18,50	0,76	17,50	0,80
4	Курица отварная	100	22,06	18,20	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	0,00	68,13	166,13	25,38	2,03
5	Кампот из сухофруктов	30	0,18	0,00	0,54	10,05	0,01	0,30	2,07	1,17	0,63		0,90	0,57
6	Яблоки	100	0,40	0,00	23,47	96,00	0,03	12,00	0,36	0,24	19,12	13,18	10,80	2,64

Дата <u>8.02.2021</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
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	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	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 <u>9.02.2021</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	130	2,70	2,20	15,16	121,10	0,22	39,00	0,00	0,96	20,86	1,74	41,05	1,58
2	Салат из капусты	20	0,28	1,01	1,80	17,48	0,00	6,49	0,00	0,00	7,47	5,52	3,03	0,10
3	Хлеб	50	3,70	1,10	26,50	123,00	0,01	0,00	0,00	0,03	18,50	0,76	17,50	0,80
4	Котлеты из говядины	50	12,50	8,50	0,00	85,00	1,35	0,80	2,22	1,35	1,65		2,40	4,45
5	Кампот из сухофруктов	30	0,18	0,00	0,54	10,05	0,01	0,30	2,07	1,17	0,63		0,90	0,57
6														
Дата <u>10.02.2021</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
1	Каша пшеничная	50	15,38	3,07	10,00	73,46	0,00	1,42	2,30	0,04	10,38		7,69	
2	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,00	4,75	0,00	2,15	17,57	20,45	10,45	0,66
3	Хлеб	50	3,70	1,10	26,50	123,00	0,01	0,00	0,00	0,03	18,50	0,76	17,50	0,80
4	Курица отварная	82	22,06	18,20	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	0,00	68,13	166,13	25,38	2,03
5	Кампот из сухофруктов	30	0,18	0,00	0,54	10,05	0,01	0,30	2,07	1,17	0,63		0,90	0,57
6	Яблоки	100	0,40	0,00	23,47	96,00	0,03	12,00	0,36	0,24	19,12	13,18	10,80	2,64

