

Согласовано:

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по РД в Кайтагском районе

Мятов Н.Г. _____

" ____ " _____ 202 ____ г.

Утверждаю:

Директор МКОУ "Джибахнинская СОШ"

 Р.Д. Магомедов

" 12 " _____ 202 ____ 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 одну неделю для обучающихся начальных классов
с 14.12.2020г. по 19.12.2020г.

Дата 14.12.2020г день недели понедельник		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	0,53	0,25	3,45	1,95		1,05		1,5	0,95

Дата 15.12.2020г день недели вторник		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 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 16.12.2020г день недели среда		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	0,53	0,25	3,45	1,95		1,05		1,5	0,95

Дата 17.12.2020г 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	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 18.12.2020г 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	0,53	0,25	3,45	1,95	1,05		1,5	0,95

Дата 19.12.2020г 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	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