

Согласовано:
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по РД в Кайтагском районе

Мятов Н.Г. _____

" ____ " _____ 202 ____ г.

Утверждаю:
Директор МКОУ "Джибахнинская СОШ"



Р.Д. Магомедов

" 19 " декабрь 2020 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 21.12.2020г. по 31.12.2020г.

Дата 21.12.2020г день недели понедельник		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
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 22.12.2020г день недели вторник		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 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 23.12.2020г день недели среда		Грамм	Пищевые веш.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. веш. (мг)			
			бел	жиры	угл			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
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 <u>24.12.2020</u> г <u>день недели</u> <u>четверг</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	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 <u>25.12.2020</u> г день недели <u>пятница</u>		Грамм	Пищевые веш.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. веш. (мг)			
			бел	жиры	угл			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
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 <u>26.12.2020</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	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 <u>28.12.2020</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
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 <u>29.12.2020</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	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 30.12.2020г день недели среда		Грамм	Пищевые веш.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. веш. (мг)			
			бел	жиры	угл			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
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 31.12.2020г день недели четверг		Грамм	Пищевые вещ.			Энер. Цен.	Витамины (мг)				Мин. вещ. (мг)			
			бел	жиры	угл			B1	C	A	E	Ca	P	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 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	Компот 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