


Согласовано:
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по РД в Кайтагском районе
Мятов Н.Г. _____
« ____ » _____ 2020 г.

Утверждаю:
Директор
МКОУ «Ахмедкентская СОШ»
Гаджибекова Н.Г.
« 14 » ноября 2020 г.



Республика Дагестан. Кайтагский район. МКОУ «Ахмедкентская средняя
общеобразовательная школа имени Саламова М.Ш.»

Адрес электронной почты организации: akh.aminat2015@yandex.ru

Адрес официального сайта в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
организации : www://mkoo.dagestanschool.ru

2020 – 2021 уч.год.

Меню на две недели для обучающихся начальных классов
с 16.11 по 28.11.2020 г.

Меню для школьников 1-4 кл.

Дата-16.11.2020г.

День недели - понедельник

	грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)				
		бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	

Дата-17.11.2020г.

День недели - вторник

	грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)				
		бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Каша гречневая	50	7	1.5	31	152	0.25	0			10	149	10	3.32
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	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	0.1	8	5	4.9	8

Дата-18.11.2020г.

День недели - среда

	грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)				
		бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	

Дата-19.11.2020г.

День недели - четверг

	грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)				
		бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	4	0	24	121	0.01		0.01	1.2	122	97	27	2.2
4	Каша пшеничная	50	6	1	31	158			5	3	125	115	25	1
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.53	0.25	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-20.11.2020г.

День недели - пятница

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.01		0.1	1.2	122	97	27	2.2
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.2	0	3.9	16.75	0.53	0.25	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	

Дата-21.11.2020г.

День недели - суббота

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Макаронные изделия	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-23.11.2020г. День недели – понедельник

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-24.11.2020г. День недели - вторник

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Каша гречневая	50	7	1.5	31	152	0.25	0			10	149	10	3.32
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	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	0.1	8	5	4.9	8

Дата-25.11.2020г.

День недели - среда

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	

Дата-26.11.2020г.

День недели - четверг

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	4	0	24	121	0.01		0.01	1.2	122	97	27	2.2
4	Каша пшеничная	50	6	1	31	158			5	3	125	115	25	1
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.53	0.25	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-27.11.2020г.

День недели - пятница

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.01		0.1	1.2	122	97	27	2.2
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.2	0	3.9	16.75	0.53	0.25	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	

Дата-28.11.2020г.

День недели - суббота

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Макаронные изделия	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-30.11.2020г.

День недели - понедельник

	грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)				
		бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	

Дата-01.12.2020г.

День недели - вторник

	грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)				
		бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Каша гречневая	50	7	1.5	31	152	0.25	0			10	149	10	3.32
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	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	0.1	8	5	4.9	8

Дата-02.12.2020г.

День недели - среда

	грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)				
		бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	

Дата-03.12.2020г.

День недели - четверг

	грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)				
		бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	4	0	24	121	0.01		0.01	1.2	122	97	27	2.2
4	Каша пшеничная	50	6	1	31	158			5	3	125	115	25	1
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.53	0.25	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-04.12.2020г.

День недели - пятница

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.01		0.1	1.2	122	97	27	2.2
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.2	0	3.9	16.75	0.53	0.25	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	

Дата-05.12.2020г.

День недели - суббота

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Макаронные изделия	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-07.12.2020г.

День недели – понедельник

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-08.12.2020г.

День недели - вторник

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Каша гречневая	50	7	1.5	31	152	0.25	0			10	149	10	3.32
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	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	0.1	8	5	4.9	8

Дата-09.12.2020г.

День недели - среда

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	

Дата-10.12.2020г.

День недели - четверг

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	4	0	24	121	0.01		0.01	1.2	122	97	27	2.2
4	Каша пшеничная	50	6	1	31	158			5	3	125	115	25	1
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.53	0.25	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-11.12.2020г.

День недели - пятница

	грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)				
		бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.01		0.1	1.2	122	97	27	2.2
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.2	0	3.9	16.75	0.53	0.25	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	

Дата-12.12.2020г.

День недели - суббота

	грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)				
		бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Макаронные изделия	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-14.12.2020г.

День недели – понедельник

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-15.12.2020г.

День недели - вторник

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Каша гречневая	50	7	1.5	31	152	0.25	0			10	149	10	3.32
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	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	0.1	8	5	4.9	8

Дата-16.12.2020г.

День недели - среда

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	

Дата-17.12.2020г.

День недели - четверг

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	4	0	24	121	0.01		0.01	1.2	122	97	27	2.2
4	Каша пшеничная	50	6	1	31	158			5	3	125	115	25	1
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.53	0.25	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-18.12.2020г.

День недели - пятница

	грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)				
		бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.01		0.1	1.2	122	97	27	2.2
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.2	0	3.9	16.75	0.53	0.25	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	

Дата-19.12.2020г.

День недели - суббота

	грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)				
		бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Макаронные изделия	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-21.12.2020г.

День недели – понедельник

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-22.12.2020г.

День недели - вторник

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Каша гречневая	50	7	1.5	31	152	0.25	0			10	149	10	3.32
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	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	0.1	8	5	4.9	8

Дата-23.12.2020г.

День недели - среда

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	

Дата-24.12.2020г.

День недели - четверг

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	4	0	24	121	0.01		0.01	1.2	122	97	27	2.2
4	Каша пшеничная	50	6	1	31	158			5	3	125	115	25	1
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.53	0.25	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-25.12.2020г.

День недели - пятница

	грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)				
		бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.01		0.1	1.2	122	97	27	2.2
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.2	0	3.9	16.75	0.53	0.25	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	

Дата-26.12.2020г.

День недели - суббота

	грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)				
		бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Макаронные изделия	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-28.12.2020г.

День недели – понедельник

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-30.12.2020г.

День недели - вторник

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Каша гречневая	50	7	1.5	31	152	0.25	0			10	149	10	3.32
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	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	0.1	8	5	4.9	8

Дата-11.01.2021г. День недели – понедельник

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-12.01.2021г. День недели - вторник

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Каша гречневая	50	7	1.5	31	152	0.25	0			10	149	10	3.32
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	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	0.1	8	5	4.9	8

Дата-13.01.2021г.

День недели - среда

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	

Дата-14.01.2021г.

День недели - четверг

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	4	0	24	121	0.01		0.01	1.2	122	97	27	2.2
4	Каша пшеничная	50	6	1	31	158			5	3	125	115	25	1
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.53	0.25	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-15.01.2021г.

День недели - пятница

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.01		0.1	1.2	122	97	27	2.2
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.2	0	3.9	16.75	0.53	0.25	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	

Дата-16.01.2021г.

День недели - суббота

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Макаронные изделия	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-18.01.2021г. День недели – понедельник

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-19.01.2021г. День недели - вторник

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Каша гречневая	50	7	1.5	31	152	0.25	0			10	149	10	3.32
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	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	0.1	8	5	4.9	8

Дата-20.01.2021г.

День недели - среда

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	

Дата-21.01.2021г.

День недели - четверг

		грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)			
			бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	4	0	24	121	0.01		0.01	1.2	122	97	27	2.2
4	Каша пшеничная	50	6	1	31	158			5	3	125	115	25	1
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.53	0.25	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8

Дата-22.01.2021г.

День недели - пятница

	грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)				
		бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.01		0.1	1.2	122	97	27	2.2
4	Котлеты из говядины	50	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.2	0	3.9	16.75	0.53	0.25	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
1	Картофельное пюре	130	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	

Дата-23.01.2021г.

День недели - суббота

	грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)				
		бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Макаронные изделия	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8