

Двухнедельное меню для школьников 1-4 кл. Ахмедкентская СОШ с 08.02-20.02



ДЕНЬ 1

	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	

ДЕНЬ 2

	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



Утверждаю:
 Директор МКОУ «Ахмедкентская СОШ»
 Гаджибекова Н.Г.

ДЕНЬ 3

	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	

ДЕНЬ 4

	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

Утверждаю:
 Директор МКОУ «Ахмедкентская СОШ»
 Гаджибекова Н.Г. 



ДЕНЬ 5

	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	

ДЕНЬ 6

	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



ДЕНЬ 7

	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

ДЕНЬ 8

	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

Утверждаю:
 Директор МКОУ «Ахмедкентская СОШ»
 Гаджибекова Н.Г. *Н.Г.*



ДЕНЬ 9

	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	

ДЕНЬ 10

	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

Утверждаю:
 Директор МКОУ «Ахмедкентская СОШ»
 Гаджибекова Н.Г.



ДЕНЬ 11

		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	

ДЕНЬ 12

		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