

Утверждаю:
Директор МКОУ «Санчинская СОШ»
Нахбаров З.М.
« 14 » _____ 2020 г.



РД Кайтагский район с.Санчи
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Санчинская средняя общеобразовательная школа»
368590. с. Санчи , ул.Надречная № 206 .
sanchi2015@mail.ru
2020 – 2021 уч.год.

Меню на две недели для обучающихся начальных классов
с 14.12. по 30.12 2020 г.

Дата <u>14.12.2020</u> день недели <u>Понедельник</u>		грамм	Пищ.вещ			Энер цен	Витамины %				Мин.вещ %			
			Бел	Жиры	Угл		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре Слив масло Соль	130 10 0.0015	4 0.1	8 7.3	26 0.1	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей Морковь Капуста Ростит масло	20 20 10	0.38 0.26 0	0 0.02 10	1.14 1.26 0	6.2 5.8	0.4 0.8 0	13 1.1 0	0.1 44 0	0.1 0.5 29	1 0.5 0	0.8 1.40	0.8 1.9 0	0.7 0.8 0
3	Хлеб	50	5.2	0.4	37.25	162	5.3	0	0	4.3	1.2	5.4	4.1	5.6
4	Котлеты из говядины соль	50 0.003	9.35	6.3	0	85.5								
5	Компот из сухофруктов (курага) Сахар	50 10	1.8	0.4	18.4	78	0.4	0.2	3.5	2	1.1	1	1.5	1

Дата <u>15.12.2020</u> день недели <u>Вторник</u>		Грамм	Пищ.вещ			Энер . Цен	Витамины%				Мин.вещ %			
			бел	жиры	Угл		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей													
	Морковь	20	0.38	0	1.14	6.2	0.4	13	0.1	0.1	1	0.8	0.8	0.7
	Капуста	20	0.26	0.02	1.26	5.8	0.8	1.1	44	0.5	0.5	1.40	1.9	0.8
	Ростит масло	10	0	10	0		0	0	0	29	0		0	0
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
	Соль	0.001												
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Каша гречневая	50	225	0.8	13.7	68.5								
	Масло слив	10	0.1	7.3	0.1									
	соль	0.0015												
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	1.8	0.4	18.4	78	0.4	0.2	3.5	2	1.1	1	1.5	1
	сахар	10												
6	Яблоко	100	0.5	0	11.4	48	2	11	0.6	1.3	1.65	1.4	2.3	12

Дата <u>16.12.2022</u> день недели <u>Среда</u>		грамм	Пищ.вещ			Энер цен	Витамины %				Мин.вещ %			
			Бел	Жиры	Угл		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре Слив масло Соль	130 10 0.0015	4 0.1	8 7.3	26 0.1	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей Морковь Капуста Ростит масло	20 20 10	0.38 0.26 0	0 0.02 10	1.14 1.26 0	6.2 5.8	0.4 0.8 0	13 1.1 0	0.1 44 0	0.1 0.5 29	1 0.5 0	0.8 1.40	0.8 1.9 0	0.7 0.8 0
3	Хлеб	50	5.2	0.4	37.25	162	5.3	0	0	4.3	1.2	5.4	4.1	5.6
4	Котлеты из говядины соль	50 0.003	9.35	6.3	0	85.5								
5	Компот из сухофруктов (курага) Сахар	50 10	1.8	0.4	18.4	78	0.4	0.2	3.5	2	1.1	1	1.5	1

Дата <u>17.12.2020</u> день недели <u>Четверг</u>		грамм	Пищ.вещ			Энер. цен	Витамины %				Мин.вещ %			
			бел	жиры	угл		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей Свекла Ростит масло Соль	30 10 0.001	0.5 0	0.1 10	2.4 0	13.2	0.5 0	1.2 0	0.1 0	0.1 29	0.5 0	1.4 0	1.7 0	1.3 0
2	Отварная птица (курица) Соль	100 0.001	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	5.2	0.4	37.25	162	5.3	0	0	4.3	1.2	5.4	4.1	5.6
4	Каша пшеничная Сливочное масло соль	50 10 0.001	6 0.1	1 7.3	31 0.1	158			5	3	125	115	25	1
5	Компот из сухофруктов (курага) Сахар	50 10	1.8	0.4	18.4	78	0.4	0.2	3.5	2	1.1	1	1.5	1
6	Яблоко	100	0.5	0	11.4	48	2	11	0.6	1.3	1.65	1.4	2.3	12

Дата <u>18.12.2020г</u> день недели <u>Пятница</u>		грамм	Пищ.вещ			Энер цен	Витамины %				Мин.вещ %			
			Бел	Жиры	Угл		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре Слив масло Соль	130 10 0.0015	4 0.1	8 7.3	26 0.1	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей Морковь Капуста Ростит масло	20 20 10	0.38 0.26 0	0 0.02 10	1.14 1.26 0	6.2 5.8	0.4 0.8 0	13 1.1 0	0.1 44 0	0.1 0.5 29	1 0.5 0	0.8 1.40	0.8 1.9 0	0.7 0.8 0
3	Хлеб	50	5.2	0.4	37.25	162	5.3	0	0	4.3	1.2	5.4	4.1	5.6
4	Котлеты из говядины соль	50 0.003	9.35	6.3	0	85.5								
5	Компот из сухофруктов (курага) Сахар	50 10	1.8	0.4	18.4	78	0.4	0.2	3.5	2	1.1	1	1.5	1

Дата <u>19.12.2020</u> день недели <u>Суббота</u>		Грамм	Пиш.вещ			Энерг. цен	Витамины				Мин.вещ%			
			Бел	жиры	Угл		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей	30	0.5	0.1	2.4	13.2	0.5	1.2	0.1	0.1	0.5	1.4	1.7	1.3
	Свекла Ростит масло	10	0	10	0		0	0	0	29	0	0	0	0
2	Отварная птица (курица) соль	100 0.001	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	5.2	0.4	37.25	162	5.3	0	0	4.3	1.2	5.4	4.1	5.6
4	Макаронные изделия	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
	Сливоч масло соль	10 0.001												
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	1.8	0.4	18.4	78	0.4	0.2	3.5	2	1.1	1	1.5	1
	сахар	10												
6	Яблоко	100	0.5	0	11.4	48	2	11	0.6	1.3	1.65	1.4	2.3	12

Дата <u>21.12.2020</u> день недели <u>Понедельник</u>		грамм	Пищ.вещ			Энер цен	Витамины %				Мин.вещ %			
			Бел	Жиры	Угл		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре Слив масло Соль	130 10 0.0015	4 0.1	8 7.3	26 0.1	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей Морковь Капуста Ростит масло	20 20 10	0.38 0.26 0	0 0.02 10	1.14 1.26 0	6.2 5.8	0.4 0.8 0	13 1.1 0	0.1 44 0	0.1 0.5 29	1 0.5 0	0.8 1.40	0.8 1.9 0	0.7 0.8 0
3	Хлеб	50	5.2	0.4	37.25	162	5.3	0	0	4.3	1.2	5.4	4.1	5.6
4	Котлеты из говядины соль	50 0.003	9.35	6.3	0	85.5								
5	Компот из сухофруктов (курага) Сахар	50 10	1.8	0.4	18.4	78	0.4	0.2	3.5	2	1.1	1	1.5	1

Дата <u>22.10.2022</u> день недели <u>Воскрес</u>		грамм	Пищ.вещ			Энер. цен	Витамины %				Мин.вещ %			
			бел	жиры	угл		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей Свекла Ростит масло Соль	30 10 0.001	0.5 0	0.1 10	2.4 0	13.2	0.5 0	1.2 0	0.1 0	0.1 29	0.5 0	1.4 0	1.7 0	1.3 0
2	Отварная птица (курица) Соль	100 0.001	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	5.2	0.4	37.25	162	5.3	0	0	4.3	1.2	5.4	4.1	5.6
4	Каша пшеничная Сливочное масло соль	50 10 0.001	6 0.1	1 7.3	31 0.1	158			5	3	125	115	25	1
5	Компот из сухофруктов (курага) Сахар	50 10	1.8	0.4	18.4	78	0.4	0.2	3.5	2	1.1	1	1.5	1
6	Яблоко	100	0.5	0	11.4	48	2	11	0.6	1.3	1.65	1.4	2.3	12

Дата <u>23.12.2020</u> день недели <u>Среда</u>		грамм	Пищ.вещ			Энер цен	Витамины %				Мин.вещ %			
			Бел	Жиры	Угл		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре Слив масло Соль	130 10 0.0015	4 0.1	8 7.3	26 0.1	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей Морковь Капуста Ростит масло	20 20 10	0.38 0.26 0	0 0.02 10	1.14 1.26 0	6.2 5.8	0.4 0.8 0	13 1.1 0	0.1 44 0	0.1 0.5 29	1 0.5 0	0.8 1.40	0.8 1.9 0	0.7 0.8 0
3	Хлеб	50	5.2	0.4	37.25	162	5.3	0	0	4.3	1.2	5.4	4.1	5.6
4	Котлеты из говядины соль	50 0.003	9.35	6.3	0	85.5								
5	Компот из сухофруктов (курага) Сахар	50 10	1.8	0.4	18.4	78	0.4	0.2	3.5	2	1.1	1	1.5	1

Дата <u>24.12.2020г.</u> день недели <u>Четверг</u>		Грамм	Пищ.вещ			Энер. Цен	Витамины%				Мин.вещ %			
			бел	жиры	Угл		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей													
	Морковь	20	0.38	0	1.14	6.2	0.4	13	0.1	0.1	1	0.8	0.8	0.7
	Капуста	20	0.26	0.02	1.26	5.8	0.8	1.1	44	0.5	0.5	1.40	1.9	0.8
	Ростит масло	10	0	10	0		0	0	0	29	0		0	0
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
	Соль	0.001												
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Каша гречневая	50	225	0.8	13.7	68.5								
	Масло слив	10	0.1	7.3	0.1									
	соль	0.0015												
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	1.8	0.4	18.4	78	0.4	0.2	3.5	2	1.1	1	1.5	1
	сахар	10												
6	Яблоко	100	0.5	0	11.4	48	2	11	0.6	1.3	1.65	1.4	2.3	12

Дата <u>25.12.2020</u> день недели <u>Пятница</u>		грамм	Пищ.вещ			Энер цен	Витамины %				Мин.вещ %			
			Бел	Жиры	Угл		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре Слив масло Соль	130 10 0.0015	4 0.1	8 7.3	26 0.1	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей Морковь Капуста Ростит масло	20 20 10	0.38 0.26 0	0 0.02 10	1.14 1.26 0	6.2 5.8	0.4 0.8 0	13 1.1 0	0.1 44 0	0.1 0.5 29	1 0.5 0	0.8 1.40	0.8 1.9 0	0.7 0.8 0
3	Хлеб	50	5.2	0.4	37.25	162	5.3	0	0	4.3	1.2	5.4	4.1	5.6
4	Котлеты из говядины соль	50 0.003	9.35	6.3	0	85.5								
5	Компот из сухофруктов (курага) Сахар	50 10	1.8	0.4	18.4	78	0.4	0.2	3.5	2	1.1	1	1.5	1

Дата <u>26.12.2020</u> день недели <u>Суббота</u>		Грамм	Пиш.вещ			Энер. цен	Витамины				Мин.вещ%			
			Бел	жиры	Угл		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей	30	0.5	0.1	2.4	13.2	0.5	1.2	0.1	0.1	0.5	1.4	1.7	1.3
	Свекла Ростит масло	10	0	10	0		0	0	0	29	0	0	0	0
2	Отварная птица (курица) соль	100 0.001	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	5.2	0.4	37.25	162	5.3	0	0	4.3	1.2	5.4	4.1	5.6
4	Макаронные изделия	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
	Сливоч масло соль	10 0.001												
5	Компот из сухофруктов (курага) сахар	50 10	1.8	0.4	18.4	78	0.4	0.2	3.5	2	1.1	1	1.5	1
6	Яблоко	100	0.5	0	11.4	48	2	11	0.6	1.3	1.65	1.4	2.3	12

Дата <u>28.12.2020</u> день недели <u>Понедельник</u>		грамм	Пищ.вещ			Энер цен	Витамины %				Мин.вещ %			
			Бел	Жиры	Угл		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре Слив масло Соль	130 10 0.0015	4 0.1	8 7.3	26 0.1	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей Морковь Капуста Ростит масло	20 20 10	0.38 0.26 0	0 0.02 10	1.14 1.26 0	6.2 5.8	0.4 0.8 0	13 1.1 0	0.1 44 0	0.1 0.5 29	1 0.5 0	0.8 1.40	0.8 1.9 0	0.7 0.8 0
3	Хлеб	50	5.2	0.4	37.25	162	5.3	0	0	4.3	1.2	5.4	4.1	5.6
4	Котлеты из говядины соль	50 0.003	9.35	6.3	0	85.5								
5	Компот из сухофруктов (курага) Сахар	50 10	1.8	0.4	18.4	78	0.4	0.2	3.5	2	1.1	1	1.5	1

Дата <u>29. 12. 2020z</u> день недели <u>Вторник</u>		Грамм	Пищ.вещ			Энер . Цен	Витамины%				Мин.вещ %			
			бел	жиры	Угл		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из овощей													
	Морковь	20	0.38	0	1.14	6.2	0.4	13	0.1	0.1	1	0.8	0.8	0.7
	Капуста	20	0.26	0.02	1.26	5.8	0.8	1.1	44	0.5	0.5	1.40	1.9	0.8
	Ростит масло	10	0	10	0		0	0	0	29	0		0	0
2	Отварная птица (курица)	100	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
	Соль	0.001												
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Каша гречневая	50	225	0.8	13.7	68.5								
	Масло слив	10	0.1	7.3	0.1									
	соль	0.0015												
5	Компот из сухофруктов (курага)	50	1.8	0.4	18.4	78	0.4	0.2	3.5	2	1.1	1	1.5	1
	сахар	10												
6	Яблоко	100	0.5	0	11.4	48	2	11	0.6	1.3	1.65	1.4	2.3	12

Дата <u>30.12.2020</u> день недели <u>Среда</u>		грамм	Пищ.вещ			Энер цен	Витамины %				Мин.вещ %			
			Бел	Жиры	Угл		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Картофельное пюре Слив масло Соль	130 10 0.0015	4 0.1	8 7.3	26 0.1	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей Морковь Капуста Ростит масло	20 20 10	0.38 0.26 0	0 0.02 10	1.14 1.26 0	6.2 5.8	0.4 0.8 0	13 1.1 0	0.1 44 0	0.1 0.5 29	1 0.5 0	0.8 1.40	0.8 1.9 0	0.7 0.8 0
3	Хлеб	50	5.2	0.4	37.25	162	5.3	0	0	4.3	1.2	5.4	4.1	5.6
4	Котлеты из говядины соль	50 0.003	9.35	6.3	0	85.5								
5	Компот из сухофруктов (курага) Сахар	50 10	1.8	0.4	18.4	78	0.4	0.2	3.5	2	1.1	1	1.5	1