

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по РД в Кайтагском районе
Мятов Н.Г.

Утверждаю:
Начальник ОО и МУ МР «Кайтагский район»
Магомедов Ш.Р.

Примерное двухнедельное меню
для образовательных учреждений администрации МР «Кайтагский район»
В период с 11.01.2021г. по 23.01.2021 г..

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

Меню 5Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3				7								
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	70	5,18	1,54	37,1	172,2	0,14	0	0	0,046	25,9	1,07	24,5	1,12
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
43	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	2,59	21,09	24,58	12,54	0,8
101	Суп пшеничный	250	2,14	2,24	13,71	83,6	0,09	6,6	0	0,2	20,8	66,12	22,8	2,01
389	Сок натуральный	200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,02	8	0,025	0,8	20	36	14	0,6
14	Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	0	1,5	4	0	0
	сметана	53	1,67	11,1	1,203	113	0	0,5	0,049	0,2	0,5	31,8	4,24	0,106
	Итого за день		10,65	35,1 3	101,63 3	728,94	0,26	20,8	118,07 4	3,836	95,79	163,57	78,08	5,036

Меню 6Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

Меню 7.Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	70	5,18	1,54	37,1	172,2	0,14	0	0	0,046	25,9	1,07	24,5	1,12
103	Суп макаронный	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0		24,6	66,65	27	1,09
338	Бананы	150	1,63	0,49	30,36	136	0,6	15	0,18	0,6	12	42	63	0,39
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,05	9,8	0	-	27,93	41,96	18,75	1,31
	Сосиски отварные	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
389	Сок натуральный виноградный	104	0,6	0,2	16,3	68,2		8		102	20		7	0,4
	Итого за день	22,16	29,25	130,29	782,25	0,94	41,05	0,18	102,64 6	134,43	310,68	160,25	6,11	

Меню 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3				7								
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	70	5,18	1,54	37,1	172,2	0,14	0	0	0,04 6	25,9	1,07	24,5	1,12
82	борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,52	1,19
389	Сок	200	1,2	0,4	32,6	136,4		16		204	40		14	0,8
209	яйцо	1/40	5,10	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1
338	яблоки	120	0,48		23,47	96	0,033	12	0,36	0,24	19,12	13,18	10,8	2,64
	печенье	39	2,95	3,8	29	123,63	0,032	0	0,004	1,36	11,31	35,1	6,2	0,82
	Итого за день		16,72	15,25	247,72	693,73	0,285	38,29	0,464	205,6	162,71	179,38	86,82	7,57

[illegible]

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

Меню 12

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]