

Ежедневное меню МБОУ «СОШ №1 с.Куларь» для учащихся от 6,6 до 11 лет
на 2020-2021 учебный год

Утверждено
 Директор МБОУ
 «СОШ №1 с.Куларь»
 Висева Л.Р.

День 4; Дата 18.02. 2021г...

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци ни, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть, ккал	Витамины, м					Минеральные вещества				
			жиры	белки	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Суп вермишелевый с куриным мясом	200	11,7	5,6	57,	163,	0,	0,	0,44	0,	60,	121,	42,	5,		
	Салат капустный	100	4,5	2,2	10,5	91,	0,03	22,7	0,	0,	61,3	0,	21,34	0,8		
	Какао-напиток на молоке	200	3,54	4,08	17,6	119,	0,04	1,08	0,	0,	221,14	0,	0,	0,7		
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
	Сыр(попийми)	10	4,4	3,5	0,	54,6	0,006	0,1	0,043	0,075	132,	75,	5,25	0,15		
	Масло сливочное	10	14,5	0,2	0,3	132,2	0,002	0,	0,09	0,2	4,8	6,	0,1	0,04		
	Блоки	100	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,		
	Итого за день	660	39,18	18,92	113,67	689,05	0,16	31,38	0,573	0,275	488,89	202	68,89	19,05		

**Ежедневное меню МБОУ «СОШ №1с.Кулары» для учащихся от 6,6 до 11 лет
на 2020-2021учебный год**

День 5; Дата 19.02.2021г...

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

Утверждено
 Директор МБОУ
 «СОШ №1с.Кулары»
 Бисиева Л.Р.



№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, м					Минеральные вещества				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Макаронны запеченные с сыром	200	17,2	10,4	38,6	356	0,08	0,04	0	0	161	0	16,6	1		
	Горошек зеленый консервированный	50	0,1	1,9	3,9	24,1	0,1	6	0	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4		
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
	Масло сливочное	10	14,5	0,2	0,3	132,2	0,002	0,	0,09	0,2	4,8	6,	0,1	0,04		
	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,	10,	0,	0,	8,	28,	42,	0,5		
	Чай с сахаром	200	0,	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	600	32,54	17,04	99,76	762,4	0,242	16,04	0,09	0,3	284,42	71,2	71,3	2,36		