



Утверждаю

Директор МБОУ
«СОШ №1с.Кулары»

Бисиева Л.Р.

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

День 6: 19.12.2020

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ценнос ть, ккал	Витамины, м					Минеральные вещества				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Плов из птицы(курица)	160	21,25	19,38	44,61	471,25	0,08	1,26	60,	0,637	56,38	249,13	59,38	2,74		
	Горошек зеленый консервированный	60	0,1	1,9	3,9	24,1	0,1	6,	0,	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4		
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06		
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	535	21,89	24,62	91,82	684,7	0,262	14,76	60	0,737	168,65	286,33	71,98	15,56		

Утверждаю