

Утверждаю

Директор МБОУ
«СОШ №1 с. Кулары»

Бисиева Л.Р.



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

Дата 12.11.2020г.

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, м					Минеральные вещества						
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Суп картофельный из бобового продукта (фасоль, горох, чечевица)	200	9,7	4,6	33,	113,2	0,1	5,2	0,	1,9								
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,69	0,59	3,24	44,52	0,03	10,06	0,	0,15								
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,								
	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,								
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,								
	Груши	75	0,22	0,28	7,8	33,49	0,014	3,562	0,	0,								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	595	24,76	11,22	80,08	455,11	0,207	18,892	0,022	2,05	0,022	129,27	132,767	37,66	3,709	0,06	0,	1,639