

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 17.11.2020

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

| № ре ц | Прием пищи, наименование блюда | Мас са пор ции, г | Пищевые вещества | | | Энергет ическая ценност ь, ккал | Витамины, м | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|--------------|--|-------------------------------|------------------|--------------|--------------|--|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|--|--|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| | Макароны запеченные с сыром | 150 | 12,9 | 8,7 | 35, | 197, | 0, | 22,1 | 0, | 0, | 72, | 201, | 80, | 5,8 | | |
| | Салат из свежей моркови с растительным маслом | 60 | 2,52 | 0,35 | 1,87 | 31,38 | 0,11 | 1,7 | 0,04 | 1,84 | 16,4 | 15,5 | 10,53 | 0,34 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0, | 0,04 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0, | 0,02 | 6,4 | 3,6 | 0, | 0,18 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 450 | 15,66 | 12,13 | 82,55 | 416,58 | 0,18 | 24,88 | 0,04 | 1,86 | 102,8 | 220,1 | 90,53 | 6,68 | | |