

Ежедневное меню горячих завтраков для организации по питанию обучающихся

МБОУ «СОШ №1 с. Кулары»

День 3: Дата 20.01.2021г.

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ реч	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		
	Борш с мясом, капустой и картошкой	250	10,8	9,	50,1	82,	0,04	8,23	0,	0,	35,5	42,58	21,	0,95		
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06		
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,		
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	575	19,59	12,42	93,49	346,15	0,122	15,73	0	0	55,37	42,58	21	13,37		



Утверждаю
 Директор МБОУ
 «СОШ №1 с. Кулары»
 Бисенева Л.Р.