

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



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

День 3; Дата 03.02. 2021г...

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рец	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	Мg	Fe		
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,182	0,	0,	137,976	0,	0,	1,772		
	Масло сливочное	14	14,5	0,2	0,3	132,2	0,002	0,	0,09	0,2	4,8	6,	0,1	0,04		
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
	Сыр(порциями)	12	4,3	3,5	0,	53,6	0,006	0,1	0,043	0,075	132,	75,	5,25	0,15		
	Какао-напиток на молоке	200	3,54	4,08	17,6	119,	0,04	1,08	0,	0,	221,14	0,	0,	0,7		
	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43,	0,06	1,58	0,02	0,	152,	125,	21,3	0,48		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>566</b>	<b>34,1</b>	<b>20,08</b>	<b>84,9</b>	<b>729,64</b>	<b>0,41</b>	<b>3,942</b>	<b>0,153</b>	<b>0,275</b>	<b>655,916</b>	<b>206</b>	<b>26,65</b>	<b>3,502</b>		