

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

День 2; Дата 02.02. 2021г...

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет



Утверждаю

№ рецеп	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	Мг	Fe		
	Борщ с мясом, капустой и картошкой	250/10	10,8	9,	50,1	82,	0,04	8,23	0,	0,	0,	35,5	42,	58	21,	0,95
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,	0,06
	Хлеб (белый)	70	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,36
	Сыр (порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Яблока	100	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	0,	1,65	0,	0,	0,	12,
	<b>Итого за День</b>	<b>600/10</b>	<b>14</b>	<b>14.97</b>	<b>93,41</b>	<b>306,35</b>	<b>0,125</b>	<b>15,8</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>54,17</b>	<b>42,58</b>	<b>21</b>	<b>13,37</b>		