

**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»
Бисиева Д.Р.

День: 28.01.2021
Возрастная категория:
Учащиеся 6,6-1 лет

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Плов из птицы	160	21,25	19,38	44,61	471,25	0,08	1,26	60,	0,637	56,38	249,13	59,38	2,74		
	Горошек зеленый консервированный	60	0,1	1,9	3,9	24,1	0,1	6,	0,	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4		
	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		
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	535	21,89	24,66	101,54	718,8	0,272	15,84	60	0,757	166,03	289,93	71,98	15,68		