



Утверждаю

Директор МБОУ
«СОИ№1с.Кулары»

Бисиева Л.Р.

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

Дата 13.11.2020г.

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	Mg	Fe		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	0,	4,642
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,36
	Сыр (порциями)	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	0,	156,	0,	0,	0,	0,18
	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	515	18,98	17,29	96,55	624,18	0,401	10,42	0	0	0	202,485	0	0	0	5,242