

Утверждаю

Директор МБОУ
«СОШ №1 с. Кулары»

Бисиева Л.Р.



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

День 9; Дата 10.02.2021г...

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ реп	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			
	Суп картофельный (бобовый)	200	4,22	4,4	13,2	119,	0,18	4,66	0,	1,94	34,1	70,5	28,5	1,64			
	Масло сливочное	20	14,5	0,2	0,3	132,2	0,002	0,	0,09	0,2	4,8	6,	0,1	0,04			
	Салат витаминный	100	4,6	1,5	11	91	0,03	13,7	0	0	38,1	0	19,54	0,95			
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36			
	Сыр(порциями)	15	4,4	3,5	0,	54,6	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			
	Печенье	20	3,42	2,25	22,3	125,	0,024	0,	0,003	1,05	8,7	27,	6,	0,63			
	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,	10,	0,	0,	8,	28,	42,	0,5			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	695	35,42	20,47	106,32	830,8	0,342	29,54	0,136	3,265	454,84	206,5	101,39	4,97			