

Утверждаю

Директор МБОУ
«СОШ№1с.Кулары»

Бисиева Л.Р.



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

День :3 Дата 02.12.2020г.

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц ии, г	Пищевые вещества			Витамины, м				Минеральные вещества				
			жиры	белк и	углево ды	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Плов из птицы(курица)	160	21,25	19,38	44,61	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	0,1	6,	0,	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4	
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36	
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06	
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	535	21,89	24,62	91,82	0,262	14,76	60	0,737	168,65	286,33	71,98	15,56	