

**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 2: Дата 19.01.2021г..

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рец	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, м					Минеральные вещества				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Макароны запеченные с сыром	150	12,9	8,7	35,	197,	0,	22,1	0,	0,	72,	201,	80,	5,8		
	Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	2,52	0,35	1,87	31,38	0,11	1,7	0,04	1,84	16,4	15,5	10,53	0,34		
	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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>450</b>	<b>15,66</b>	<b>12,13</b>	<b>82,55</b>	<b>416,58</b>	<b>0,18</b>	<b>24,88</b>	<b>0,04</b>	<b>1,86</b>	<b>102,8</b>	<b>220,1</b>	<b>90,53</b>	<b>6,68</b>		