



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 8 : Дата 22.12.2020г.

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, м					Минеральные вещества				
			жиры	белк и	углев оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Плов с мясом(говядина)	200	9,34	15,8	27,44	330,6	0,26	11,22	30,	8,34	38,88	421,26	82,12	5,04		
	Свежий салат из капусты с морковью, яблоками, с растительным маслом	60	3,71	0,82	5,06	91,6	0,05	6,15	0,	0,	13,96	15,5	12,45	0,51		
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
	Какао-напиток на молоке	200	6,4	3,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,	0,	221,14	0,	0,	0,7		
	Печенье "Юбилейное"	20	3,42	1,76	14,	89,4	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	520	23,11	24,62	89,78	775,42	0,41	18,45	30	8,34	281,98	436,76	94,57	6,61		