

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



Утверждаю
Директор МБОУ
«СОШ №1 с.Куларь»
Биснева Л.Р

День 6; Дата 06.02. 2021г...

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци ни, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, м					Минеральные вещества				
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,8	11,5	51,7	368,	0,38	0,	0,36	4,44	26,4	272,	182,	6,06		
	Салат капустный	100	4,5	2,2	10,5	91,	0,03	22,7	0,	0,	61,3	0,	21,34	0,8		
	Компот из сухофруктов	200	3,54	4,08	17,6	119,	0,04	1,08	0,	0,	221,14	0,	0,	0,7		
	Хлеб (белый)	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		
	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		
	Яблоки	100	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	675	40,28	24,82	108,37	894,05	0,54	31,38	0,493	4,715	455,29	353	208,69	20,11		