

Ежедневное меню горячих завтраков для организации по питанию обучающихся

МБОУ «СОШ№1 с.Куларь»

День 4: Дата 14.01.2021

Возрастная категория: Ученики 6,6-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции, г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, м					Минеральные вещества				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642	
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36	
	Сыр (порциями)	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	0,	156,	0,	0,	0,18	
	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,	
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	515	18,98	17,29	96,55	624,18	0,401	10,42	0	0	0	202,485	0	0	5,242	



Утверждено
 Директор МБОУ
 «СОШ№1 с.Куларь»
 Бисенева Л.Р.