



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 :11 Дата 11.12.2020г.

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, м						Минеральные вещества		
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Плов из птицы(курица)	160	21,25	19,38	44,61	471,25	0,08	1,26	60,	0,637	56,38	249,13	59,38	2,74	
	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	
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	535	21,89	24,62	91,82	684,7	0,262	14,76	60	0,737	168,65	286,33	71,98	15,56	