


 Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ №1с.Кулары»
 Бисиева Л.Р.

Ежедневное меню горячих завтраков для организации по питанию обучающихся
МБОУ «СОШ №1с.Кулары»

День 4: Дата 17.02.2021г.

.Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рец	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,	20,265	0,	0,	4,642
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
	Сыр (порциями)	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	8,	0,	0,	0,
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	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	202,485	0	0	5,242

**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»
Бисева Д.Р.



День 5: Дата 18.01.2021

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ реп	Прием 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		
	Суп вермишелевый с куринным мясом	240	11,7	5,6	57,	163,	0,	0,	0,44	0,	60,	121,	42,	5,		
	Йогурт	40	11,6	12,8	0,7	158,7	0,071	0,	262,6	0,606	55,56	0,	12,12	2,525		
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06		
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	595	23,84	21,74	101,01	511,05	0,153	7,5	263,04	0,606	134,23					