

**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»
Бисиева Л.Р.

День 1: Дата : 18.01.2021

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, м							Минеральные вещества				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	0,	132,945	0,	0,	0,	0,489		
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,		
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,36		
	Сыр (порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,		
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,	0,06		
	Апельсины	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,		
	Итого за день	580	21,31	13,48	99,79	643,59	0,187	0,022	0,	0	0	159,17	0	0	0	0,909		