

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»
 Биснева Д.Р.



День: 4 Дата 19.11.2020

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ ре ц	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	Мг	Fe		
	Каша из овсяных хлопьев молоочная жидкая	200	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,182	0,	0,	0,	137,976	0,	0,	0,	1,772
	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	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,	0,225	0,	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	535	23,14	14,26	80,1	583,99	0,335	46,252	0,022	0	0	156,421	0	0	0	27,692