



Утверждаю

Директор МБОУ
«СОШ №1 с. Кулары»

Бисиева Д.Р.

**Ежедневное меню МБОУ «СОШ №1 с. Кулары» для учащихся от 6,6 до 11 лет
на 2020-2021 учебный год**

День 12; Дата 13.02.2021г...

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рец	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, м						Минеральные вещества					
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Макаронны запеченные с сыром	200	17,2	10,4	38,6	356,	0,08	0,04	0,	0,	161,	0,	16,6	1,				
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	9,2	4,2	5,7	122	0,07	14,5	0	0	48,2	0	19,33	0,97				
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36				
	Сыр(порцивин)	10	4,4	3,5	0,	54,6	0,006	0,1	0,043	0,075	132,	75,	5,25	0,15				
	Масло сливочное	10	14,5	0,2	0,3	132,2	0,002	0,	0,09	0,2	4,8	6,	0,1	0,04				
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	660	45,84	21,64	87,91	854,15	0,24	22,14	0,133	0,275	364,67	81	41,28	14,58				