

**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»  
 Бисенева Л.Р.

День 2; Дата 02.03. 2021г...

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рец	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		
	Борщ с мясом, капустой и картошкой	200	10,8	8,5	50,1	139,	0,05	8,18	0,	0,	50,6	42,58	25,2	1,15		
	Чай сладкий	200	0,08	0,66	32,	133,	0,02	0,72	0,	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7		
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
	Масло сливочное	20	14,5	0,2	0,3	132,2	0,002	0,	0,09	0,2	4,8	6,	0,1	0,04		
	Сыр(порцинии)	15	4,4	3,5	0,	54,6	0,006	0,1	0,043	0,075	132,	75,	5,25	0,15		
	Яблоки	100	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>575</b>	<b>30,32</b>	<b>16,2</b>	<b>110,67</b>	<b>588,05</b>	<b>0,16</b>	<b>16,5</b>	<b>0,133</b>	<b>0,775</b>	<b>229,55</b>	<b>146,98</b>	<b>48,05</b>	<b>14,4</b>		