

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



Утверждено  
 Директор МБОУ  
 «СОШ№1с.Куларь»  
 Бисиева Д.Р.

День1; Дата 01.03.2021г...

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ реп	Прнем пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть, ккал	Витамины, м							Минеральные вещества				
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489			
	Масло сливочное	20	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,			
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36			
	Сыр (порциями)	20	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	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,	0,06			
	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>580</b>	<b>30,04</b>	<b>16,7</b>	<b>91,06</b>	<b>698,6</b>	<b>0,168</b>	<b>11,04</b>	<b>0,135</b>	<b>0,276</b>	<b>375,82</b>	<b>110</b>	<b>76,15</b>	<b>1,62</b>				

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

День 2; Дата 02.03. 2021г...

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет



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

№ 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		
	Компот из сухофруктов	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(порциими)	15	4,4	3,5	0,	54,6	0,006	0,1	0,043	0,075	132,	75,	5,25	0,15		
	Яблочки	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>		

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



Утверждено  
Директор МБОУ  
«СОШ №1 с.Куларды»  
Бисиева Л.Р.

День 3; Дата 03.03. 2021г...

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции, г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, м						Минеральные вещества				
			жиры	белк и	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,182	0,	0,	137,976	0,	0,	1,772			
	Масло сливочное	14	14,5	0,2	0,3	132,2	0,002	0,	0,09	0,2	4,8	6,	0,1	0,04			
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	8,	0,	0,	0,36				
	Сыр(порциями)	12	4,3	3,5	0,	53,6	0,006	0,1	0,043	0,075	132,	75,	5,25	0,15			
	Какао-напиток на молоке	200	3,54	4,08	17,6	119,	0,04	1,08	0,	0,	221,14	0,	0,	0,7			
	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43,	0,06	1,58	0,02	0,	152,	125,	21,3	0,48			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>566</b>	<b>34,1</b>	<b>20,08</b>	<b>84,9</b>	<b>729,64</b>	<b>0,41</b>	<b>3,942</b>	<b>0,153</b>	<b>0,275</b>	<b>655,916</b>	<b>206</b>	<b>26,65</b>	<b>3,502</b>			

**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 Л.Р.

День 4; Дата 04.03. 2021г...

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ реп	Принем пищи, наименование блюда	Масса порци н, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть, ккал	Витамины, м					Минеральные вещества				
			жиры	белки	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Суп вермишелевый с курдючным мясом	200	11,7	5,6	57,	163,	0,	0,	0,44	0,	60,	121,	42,	5,		
	Салат капустный	100	4,5	2,2	10,5	91,	0,03	22,7	0,	0,	61,3	0,	21,34	0,8		
	Какао-напиток на молоке	200	3,54	4,08	17,6	119,	0,04	1,08	0,	0,	221,14	0,	0,	0,7		
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
	Сыр(порциями)	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		
	Яблока	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>660</b>	<b>39,18</b>	<b>18,92</b>	<b>113,67</b>	<b>689,05</b>	<b>0,16</b>	<b>31,38</b>	<b>0,573</b>	<b>0,275</b>	<b>488,89</b>	<b>202</b>	<b>68,89</b>	<b>19,05</b>		

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



Утверждено  
Директор МБОУ  
«СОШ №1 с.Кулары»  
Бисиева Д.Р.

День 5; Дата 05.03.2021г...  
Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рещ	Прим пищи, наименование блюда	Масса порци н, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, м					Минеральные вещества				
			жиры	белки	углево ды		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		
	Горошек зеленый консервированный	50	0,1	1,9	3,9	24,1	0,1	6	0	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4		
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
	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		
	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,	10,	0,	0,	8,	28,	42,	0,5		
	Чай с сахаром	200	0,	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>600</b>	<b>32,54</b>	<b>17,04</b>	<b>99,76</b>	<b>762,4</b>	<b>0,242</b>	<b>16,04</b>	<b>0,09</b>	<b>0,3</b>	<b>284,42</b>	<b>71,2</b>	<b>71,3</b>	<b>2,36</b>		

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



Утверждаю  
 Директор МБОУ  
 «СОШ №1 с.Куларь»  
 Бисева Л.Р.

День 6; Дата 06.03.2021г...  
 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	Мg	Fe			
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,8	11,5	51,7	368,	0,38	0,	0,36	4,44	26,4	272,	182,	6,06			
	Салат капустный	100	4,5	2,2	10,5	91,	0,03	22,7	0,	0,	61,3	0,	21,34	0,8			
	Компот из сухофруктов	200	3,54	4,08	17,6	119,	0,04	1,08	0,	0,	221,14	0,	0,	0,7			
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	8,	0,	0,	0,36				
	Сыр(порциями)	15	4,4	3,5	0,	54,6	0,006	0,1	0,043	0,075	132,	75,	5,25	0,15			
	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			
	Яблочки	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>675</b>	<b>40,28</b>	<b>24,82</b>	<b>108,37</b>	<b>894,05</b>	<b>0,54</b>	<b>31,38</b>	<b>0,493</b>	<b>4,715</b>	<b>455,29</b>	<b>353</b>	<b>208,69</b>	<b>20,11</b>			

**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 Д.Р

День 7; Дата 08.03. 2021г...

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рещ	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	Мg	Fe				
	Суп молочный с рисом	250	6,63	5,67	13,71	73	0,08	1,17	38,25	0	198,53	68,4	28,83	0,31				
	Какао-напиток на молоке	200	6,4	3,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,	0,	221,14	0,	0,	0,7				
	Хлеб (белый)	50	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36				
	Сыр(порпьями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,				
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,				
	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	8,	0,	0,	0,				
	Печенье	20	3,42	1,76	14,	89,4	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>600</b>	<b>31,76</b>	<b>19,39</b>	<b>98,62</b>	<b>752,8</b>	<b>0,192</b>	<b>12,46</b>	<b>0,176</b>	<b>1,385</b>	<b>538,64</b>	<b>273</b>	<b>76,35</b>	<b>2,64</b>				

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

День 8; Дата 09.03. 2021г...

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет



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

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, м					Минеральные вещества				
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Каша гречневая расыпчатая	150	11,5	10,6	50,7	360,	0,32	0,	0,32	4,3	25,2	270,	180,	6,		
	Гулиш из мяса	100	17,62	17,62	2,46	239,23	0,05	0,75	0,	0,	11,45	0,	22,75	2,63		
	Хлеб (белый)	50	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,66	32,	133,	0,02	0,72	0,	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>500</b>	<b>29,44</b>	<b>31,92</b>	<b>106,08</b>	<b>826,23</b>	<b>0,45</b>	<b>1,47</b>	<b>0,32</b>	<b>4,8</b>	<b>77,15</b>	<b>293,4</b>	<b>220,25</b>	<b>9,69</b>		



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



Утверждено  
Директор МБОУ  
«СОШ №1 с. Куларды»  
Бисенева Л.Р.

День 9; Дата 10.03.2021г...

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	Мg	Fe		
	Суп картофельный (бобовый)	200	4,22	4,4	13,2	119,	0,18	4,66	0,	1,94	34,1	70,5	28,5	1,64		
	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		
	Салат витаминный	100	4,6	1,5	11	91	0,03	13,7	0	0	38,1	0	19,54	0,95		
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
	Сыр(порцирами)	15	4,4	3,5	0,	54,6	0,006	0,1	0,043	0,075	132,	75,	5,25	0,15		
	Какао-напиток на молоке	200	3,54	4,08	17,6	119,	0,04	1,08	0,	0,	221,14	0,	0,	0,7		
	Печенье	20	3,42	2,25	22,3	125,	0,024	0,	0,003	1,05	8,7	27,	6,	0,63		
	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,	10,	0,	0,	8,	28,	42,	0,5		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>695</b>	<b>35,42</b>	<b>20,47</b>	<b>106,32</b>	<b>830,8</b>	<b>0,342</b>	<b>29,54</b>	<b>0,136</b>	<b>3,265</b>	<b>454,84</b>	<b>206,5</b>	<b>101,39</b>	<b>4,97</b>		

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



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

День 10; Дата 11.03.2021г...

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ реп	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	Мг	Fe		
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489		
	Масло сливочное	25	14,5	0,2	0,3	132,2	0,002	0,	0,09	0,2	4,8	6,	0,1	0,04		
	Сыр(порпизами)	20	4,4	3,5	0,	54,6	0,006	0,1	0,043	0,075	132,	75,	5,25	0,15		
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06		
	Яблочки	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>585</b>	<b>29,1</b>	<b>13,27</b>	<b>86,36</b>	<b>659,84</b>	<b>0,174</b>	<b>8,9</b>	<b>0,133</b>	<b>0,275</b>	<b>288,415</b>	<b>81</b>	<b>5,35</b>	<b>13,099</b>		

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



Утверждаю  
Директор МБОУ  
«СОШ №1 г. Кулары»  
Бисиева Д.Р.

День 11; Дата 12.03. 2021г...

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	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Суп вермишелевый с куриным мясом	200	11,7	5,6	57,	163,	0,	0,	0,44	0,	60,	121,	42,	5,		
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06		
	Масло сливочное	12	14,5	0,2	0,3	132,2	0,002	0,	0,09	0,2	4,8	6,	0,1	0,04		
	Сыр(порциями)	12	4,4	3,5	0,	54,6	0,006	0,1	0,043	0,075	132,	75,	5,25	0,15		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>594</b>	<b>34,46</b>	<b>15,49</b>	<b>123,66</b>	<b>671,9</b>	<b>0,132</b>	<b>60,1</b>	<b>1,376</b>	<b>1,525</b>	<b>256,52</b>	<b>252</b>	<b>66,35</b>	<b>6,54</b>		

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

День 12; Дата 13.03.2021г...  
 Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет



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

№ реп	Прнем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, м						Минеральные вещества			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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(порциями)	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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>660</b>	<b>45,84</b>	<b>21,64</b>	<b>87,91</b>	<b>854,15</b>	<b>0,24</b>	<b>22,14</b>	<b>0,133</b>	<b>0,275</b>	<b>364,67</b>	<b>81</b>	<b>41,28</b>	<b>14,58</b>		