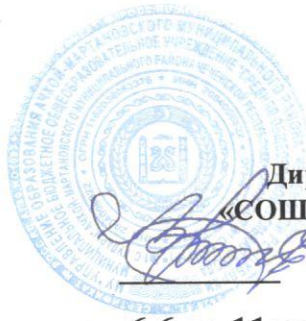

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ№1с.Кулары»

Бисиева Л,Р.

Ежедневное меню МБОУ «СОШ №1с.Кулары» для учащихся от 6,6 до 11лет

на 2020-2021учебный год

День:8 Дата24.11.2020г.

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Суп картофельный из бобового продукта (фасоль, горох, чечевица)	200	9,7	4,6	33,	113,2	0,1	5,2	0,	1,9	89,8	108,5	27,9	1,3
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,69	0,59	3,24	44,52	0,03	10,06	0,	0,15	11,21	20,77	9,76	0,35
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	Груши	75	0,22	0,28	7,8	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**595**	**24,76**	**11,22**	**80,08**	**455,11**	**0,207**	**18,892**	**0,022**	**2,05**	**132,767**	**129,27**	**37,66**	**3,709**