

**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 4; Дата 04.03. 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		
	Суп вермишелевый с куриным 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		
	Яблочки	100	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,		
	Итого за день	660	39,18	18,92	113,67	689,05	0,16	31,38	0,573	0,275	488,89	202	68,89	19,05		