



Утверждаю

Директор МБОУ
«СОШ №1 с.Кулары»

Бисиева Л.Р.

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

День: 9 Дата: 25.11.2020

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рецепт	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		
	Гуляш из птицы (курица)	200	20,6	24,5	54,4	254,61	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07		
	Салат из свежей свеклы с растительным маслом	60	3,8	1,2	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95		
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06		
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	460	24,64	28,74	96,86	474,71	0,48	36,97	0,024	4,17	64,69	163,82	51,55	3,44		