



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: 4 Дата 03.12.2020

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции, г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, м					Минеральные вещества					
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,182	0,	0,	0,	0,	137,976	0,	0,	0,	1,772
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,36
	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,	0,06
	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,	0,	0,225	0,	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	535	23,14	14,26	80,1	583,99	0,335	46,252	0,022	0	0	0	156,421	0	0	0	27,692

Утверждаю