



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: 10 Дата : 26.11.2020

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, м					Минеральные вещества				
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
	Плов с мясом(говядина)	200	9,34	15,8	27,44	330,6	0,26	11,22	30,	8,34	38,88	421,26	82,12	5,04		
	Свежий салат из капусты с морковью, яблоками, с растительным маслом	60	3,71	0,82	5,06	91,6	0,05	6,15	0,	0,	13,96	15,5	12,45	0,51		
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
	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		
	Печенье "Юбилейное"	20	3,42	1,76	14,	89,4	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>520</b>	<b>23,11</b>	<b>24,62</b>	<b>89,78</b>	<b>775,42</b>	<b>0,41</b>	<b>18,45</b>	<b>30</b>	<b>8,34</b>	<b>281,98</b>	<b>436,76</b>	<b>94,57</b>	<b>6,61</b>		