



Утверждаю
 Директор МБОУ
 «СОШ №1с.Кулары»
 Бисиева Л.Р.

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

День: 6 Дата: 10.12.2020

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, м | | | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------|-------------------------------------|-----------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------------|--------------|------------|---------------|--------------|------------|---------------|----------------------|---------------|--|--|
| | | | жир ы | белк и | углевод ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| | Суп вермишелевый с куриным мясом | 240 | 11,7 | 5,6 | 57, | 163, | 0, | 0, | 0,44 | 0, | 121, | 60, | 42, | 5, | | |
| | Яйцо | 40 | 11,6 | 12,8 | 0,7 | 158,7 | 0,071 | 0, | 262,6 | 0,606 | 0, | 55,56 | 12,12 | 2,525 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0,06 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0,36 | | |
| | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35,25 | 0,022 | 7,5 | 0, | 0, | 0, | 1,65 | 0, | 12, | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 595 | 23,6 | 18,7 | 80,09 | 417,05 | 0,093 | 7,5 | 263,04 | 0,606 | 121 | 126,23 | 54,12 | 19,585 | | |