



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 8; Дата 09.02 2021г...

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, м						Минеральные вещества			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,5	10,6	50,7	360,	0,32	0,	0,32	4,3			25,2	270,	180,	6,
	Гуляш из мяса	100	17,62	17,62	2,46	239,23	0,05	0,75	0,	0,	0,	11,45	0,	22,75	2,63	
	Хлеб (белый)	50	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,36	
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,66	32,	133,	0,02	0,72	0,	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	29,44	31,92	106,08	826,23	0,45	1,47	0,32	4,8	77,15	293,4	220,25	9,69		