

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 24.12.2020 г. .

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рец	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		