



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 1 Дата. 11.01.2021

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ ре ц	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	Mg	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,	1,772	
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	0,	8,	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,	
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06	
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	0,	0,	1,65	0,	0,	12,	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>535</b>	<b>23,14</b>	<b>14,26</b>	<b>80,1</b>	<b>583,99</b>	<b>0,335</b>	<b>46,252</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156,421</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27,692</b>	