



Утверждаю

Директор МБОУ

«СОШ №1 с.Куларды»

Бисенева Д.Р.

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

День 11; Дата 29.01.2021г...

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рец	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, м					Минеральные вещества				
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Каша из овсяных хлопьев молочная жирная	200/10	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,182	0,	0,	137,9 76	0,	0,	0,	1,77 2	
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,	
	Хлеб (белый)	50	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	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,	
	Какао-напиток на молоке	200	6,4	3,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,	0,	221,1 4	0,	0,	0,	0,7	
	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60,	0,8	0,2	34,	23,	13,	0,3		
	<b>Итого за день</b>	<b>560/10</b>	<b>29.07</b>	<b>18.21</b>	<b>89.44</b>	<b>704.46</b>	<b>0.385</b>	<b>62,332</b>	<b>0,822</b>	<b>0,2</b>	<b>402,316</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>3,132</b>		