



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 9: Дата 23.12.2020 г.

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рецепт	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		
	Суп картофельный из бобового продукта (фасоль, горох, чечевица)	200	9,7	4,6	33,	113,2	0,1	5,2	0,	1,9	89,8	108,5	27,9	1,3		
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,		
	Салат из квашенной капусты	60	3,69	0,59	3,24	44,52	0,03	10,06	0,	0,15	11,21	20,77	9,76	0,35		
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	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,		
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06		
	Груши	75	0,22	0,28	7,8	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	595	24,76	11,22	80,08	455,11	0,207	18,89	0,022	2,05	132,76	129,27	37,66	3,709		