



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 2: Дата 12.01.2021

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции, г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, м					Минеральные вещества				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	Макаронны запеченные с сыром	150	12,9	8,7	35,	197,	0,	22,1	0,	0,	0,	0,	72,	201,	80,	5,8
	Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	2,52	0,35	1,87	31,38	0,11	1,7	0,04	1,84	16,4	15,5	10,53	0,34		
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
	Компот из сухофруктов	200	0,	0,04	24,76	94,2	0,01	1,08	0,	0,02	6,4	3,6	0,	0,18		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	450	15,66	12,13	82,55	416,58	0,18	24,88	0,04	1,86	102,8	220,1	90,53	6,68		