

Утверждаю

Директор МБОУ
«СОШ №1 с.Кулары»

Бисиева Д.Р.



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

День 1; Дата 15.02.2021г...

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рецеп	Прием 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 жидкая молочная из манной крупы	200	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489			
	Масло сливочное	20	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,			
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36			
	Сыр (порциями)	20	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06			
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,			
	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	580	30,04	16,7	91,06	698,6	0,168	11,04	0,135	0,276	375,82	110	76,15	1,62				

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



Утверждаю
Директор МБОУ
«СОШ №1 с.Кулары»
Биеева Л.Р.

День 2; Дата 16.02.2021г...

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	Mg	Fe		
	Борщ с мясом, капустой и картошкой	200	10,8	8,5	50,1	139,	0,05	8,18	0,	0,	50,6	42,58	25,2	1,15		
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,66	32,	133,	0,02	0,72	0,	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7		
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
	Масло сливочное	20	14,5	0,2	0,3	132,2	0,002	0,	0,09	0,2	4,8	6,	0,1	0,04		
	Сыр(порциямий)	15	4,4	3,5	0,	54,6	0,006	0,1	0,043	0,075	132,	75,	5,25	0,15		
	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	575	30,32	16,2	110,67	588,05	0,16	16,5	0,133	0,775	229,55	146,98	48,05	14,4		