

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



Утверждаю

День 10; Дата 11.02. 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	Мг	Fe		
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489		
	Масло сливочное	25	14,5	0,2	0,3	132,2	0,002	0,	0,09	0,2	4,8	6,	0,1	0,04		
	Сыр(порциамин)	20	4,4	3,5	0,	54,6	0,006	0,1	0,043	0,075	132,	75,	5,25	0,15		
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06		
	Яблоки	100	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	585	29,1	13,27	86,36	659,84	0,174	8,9	0,133	0,275	288,415	81	5,35	13,099		