

Утверждено

Директор школы:  Дамбалы Данчиг А.Ч./

Меню на «10» декабря 2021г.

Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>													
Салат свекольный	80	1,233	4,139	6,355	68,08	0,048	7,85		1,888	17,92	36,89	16,26	0,647
Ши со свежей капустой	225	2,415	7,869	10,801	125,04	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25,064	0,908
Гуляш из курицы	50/50	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6		2,646	12,17	161,58	23,1	2,421
Перловка отварная	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,204	97,016	31,649	0,664
Чай с лимоном	200	0,238	0,098	13,364	59,792	0,006	70,1	57,19	0,266	9,15	9,43	5,59	1,06
Хлеб	30	228	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Чоко Пай	15	0,075		12	48,06					3,15	1,65	1,05	0,24
<b>Итого за завтрак</b>	<b>835</b>	<b>26,52</b>	<b>36,47</b>	<b>110,95</b>	<b>884,83</b>	<b>0,31</b>	<b>118,29</b>	<b>96,19</b>	<b>7,98</b>	<b>159,27</b>	<b>413,26</b>	<b>106,91</b>	<b>6,36</b>

Медработник: Дуганда /Бюрбю А.М./

Повар:  /Мартуй-оол И.О./