


Утверждаю

Директор школы:  /Данчыг А. Ч./

Меню на «16» декабря 2021г.

Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
ОБЕД													
Суп рыбный	225	7,071	4,053	13,674	119,62	0,146	11,825	7,5	1,373	20,14	103,97	28,82	0,929
Запечённая рыба	90	13,792	7,551	13,868	178,745	0,159		20,017	0,129	15,03	28,08	9,95	1,077
Макаронны отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
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
Икра овощная	60	1,02	5,4	5,4	81,6	0,012	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
Хлеб	30	228	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Итого за завтрак	785	31,15	23,08	104,80	764,19	0,47	86,72	108,70	4,60	134,05	259,97	66,78	5,84

Медработник:  /Byurbu A. M./

Повар:  /Martuyi-ool I. O./