

Утверждаю

Директор школы: Д. Салмаев Данчугт А. Ч./

Меню на «21» декабря 2021г.

Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>													
Суп картофельный с горохом	225	7,34	5,263	17,352	146,48	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96
Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,737	207,23	0,077	4,6	28	1,746	15,4	152,89	22,222	2,315
Рис отварной	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051			0,322	9,204	97,106	31,649	0,664
Кисель	200	0,78	0,06	15,13	63,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655
Хлеб	30	228	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Сыр порционный	20	4,1	4,7	0,5	60,7	0,006	0,163	46	0,1	260	128	9	0,2
Итого за завтрак	755	33,47	31,45	98,84	812,41	0,42	16,73	81,70	4,84	342,04	562,05	123,998	6,15

Медработник: Бургаева /Бюрю А.М./

Повар: Властимир-Сид Маргуй-оол И.О./