

Утверждаю

Директор школы: Далмады /Данчылт А.Ч./

Меню на «22» декабря 2021г.

Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД													
Борщ со свежей капустой	250	2,034	6,665	11,158	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,96	56,04	24,64	1,16
Сосянки с соусом	100	16,19	22,225	2,306	274,049	0,077	0,21	220	0,66	87,95	231,669	20,798	2,718
Каша гречневая рассыпчатая	180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036	2,88	1,98	1,62	0,411
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Хлеб	30	228	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Апельсины	100	0,9	0,2	13,09	62,95	0,04	60		0,2	34	23	13	0,315
Итого за завтрак	860	22,47	30,20	68,92	649,60	0,24	86,50	230,00	3,496	238,79	367,88	71,658	7,76

Медработник: Бюрбю /Бюрбю А.М./

Повар: Мартыг /Мартый-оол И.О./