

Утвърждаю


Директор на ДГ "Обществено образование" Данджигт А.Ч./

Меню на «07» декември 2024г.



| Наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | ЭЦ (ккал) | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Мg | Fe |
|-----------------------|--------------|--------|--------|--------|-----------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная Дружба | 225 | 10,129 | 10,128 | 41,708 | 300,135 | 0,147 | 1,356 | 42,6 | 0,177 | 277,83 | 57,07 | 0,978 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 15,13 | 63,35 | 0,02 | 0,8 | | 1,1 | 32 | 29,2 | 21 |
| Хлеб | 35 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,6 | 0,047 | 0,6 | | | 51 | 41,2 | 3,6 |
| Мандарины | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | | 0,2 | 35 | 17 | 11 |
| Итого за обед | 560 | 13,989 | 11,228 | 79,758 | 480,085 | 0,274 | 40,756 | 42,6 | 1,477 | 395,83 | 144,47 | 36,578 |
| | | | | | | | | | | | | 1,115 |

Медработник:  /Ооржак А-Д.Ш./

Повар:  /Маргуй-оол И.О./

Утверждаю

Директор школы: О. Д. Доржак /Данчигт А. Ч./

Меню на «05» декабря 2024г.

| Наименование блюда | Масса нормин | Б | Ж | У | ЭЦ (ккал) | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р мг | 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 |
| Запеченная рыба | 90 | 13,792 | 7,551 | 13,868 | 178,745 | 0,159 | | 20,017 | 0,129 | 15,03 | 28,08 | 9,95 | 1,077 |
| Перловая каша отварная | 180 | 6,758 | 5,143 | 43,083 | 245,834 | 0,104 | | 24 | 0,975 | 14,134 | 55,095 | 9,826 | 0,997 |
| Чай из плодов шиповника | 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 |
| Рагу из овощей | 60 | 1,02 | 5,4 | 5,4 | 81,6 | 0,012 | 4,2 | | 1,86 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 |
| Хлеб | 30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,6 | 0,047 | 0,6 | | | 51 | 41,2 | 3,6 | 0,36 |
| Итого за обед | 785 | 31,15 | 37,66 | 104,80 | 764,19 | 0,47 | 86,725 | 108,707 | 4,60 | 134,05 | 259,97 | 66,786 | 4,84 |

Медработник: О. Д. Доржак /Ооржак А-Д.Ш./

Повар: О. Д. Доржак /Мартын-оол И.О./

Меню на «04» декабря 2024г.

Директор школы:  Данчигт А. Ч./

Утверждено



| Наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | ЭЦ (ккал) | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | 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 |
| Тушеное мясо гречневой кашей | 180 | 21,09 | 21,626 | 32,852 | 410,67 | 0,109 | 4,25 | | 3,306 | 21,47 | 284,71 | 49,76 | 3,283 |
| Кисель | 200 | 0,78 | 0,06 | 15,13 | 63,35 | 0,02 | 0,8 | | 1,1 | 32 | 29,2 | 21 | 0,655 |
| Яблоко | 137 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 | 0,039 | 13 | | 0,26 | 20,8 | 14,3 | 11,7 | 2,86 |
| Хлеб | 30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,6 | 0,047 | 0,6 | | | 51 | 41,2 | 3,6 | 0,36 |
| Итого за обед | 797 | 26,70 | 29,71 | 87,30 | 727,32 | 0,27 | 38,54 | 10 | 7,06 | 174,23 | 395,45 | 110,7 | 8,31 |

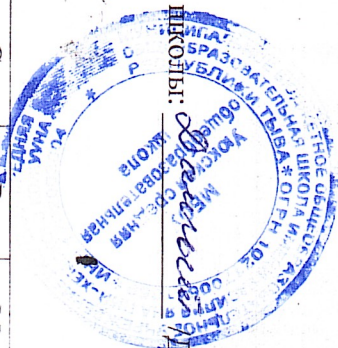
Медработник:  /Ооржак А-Д.Ш./

Повар:  /Мартуй-оол И.О./

Меню № 03» декабря 2024г.

Директор школы: Олеся Александровна Даныш Даныш А. Ч./

Утверждаю



| Наименование блюд | Масса порции | Б | Ж | У | ЭЦ (ккал) | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|---|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| СБЕД Суп с макаронным изделием | 225 | 7,34 | 5,263 | 17,352 | 146,48 | 0,22 | 10,57 | 7,7 | 1,578 | 34,444 | 113,656 | 36,530 | 1,96 |
| Плов | 180 | 21,09 | 21,624 | 32,852 | 410,67 | 0,109 | 4,225 | | 3,306 | 21,447 | 254,71 | 40,36 | 3,283 |
| Яйцо отварное | 100 | 16,19 | 22,223 | 2,306 | 274,049 | 0,077 | 0,21 | 220 | 0,66 | 87,95 | 231,669 | 20,798 | 2,718 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 15,13 | 63,35 | 0,02 | 0,8 | | 1,1 | 32 | 29,2 | 21 | 0,655 |
| Хлеб | 30 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,6 | 0,047 | 0,6 | | | 51 | 41,2 | 3,6 | 0,36 |
| Итого за обед | 735 | 47,68 | 50,01 | 83,06 | 973,14 | 0,47 | 16,43 | 227,7 | 6,644 | 226,86 | 670,43 | 131,687 | 8,97 |

Медработник: [Signature] /Ооржак А-Д.Ш./

Повар: [Signature] /Мартый-оол И.О./