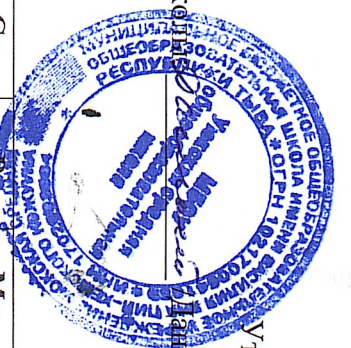


Меню на «05» ноября 2024



Директор школы Давыдов А. Ч./

Утверждено

Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
ОБЕД													
Суп картоф с лапшой	225	2,593	2,414	18,788	107,6	0,107	14,95		1,137	16,214	57,986	21,909	0,911
Тертлеги из говядины	90	13,712	13,821	13,842	234,847	0,178		12	0,673	16,41	146,01	24,64	2,247
Пшённая отварная каша	180	3,867	8,466	16,723	157,473	0,09	76,542	28,04	0,383	95,824	74,524	30,667	1,85
Кофейный напиток	200	0,68	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615
Чоко пай	15	0,075		12	48,06					3,15	1,65	1,05	0,24
Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Итого за обед	740	23,20	25,82	91,423	703,33	0,4366	292,09	203,44	2,95	194,59	324,77	85,26	6,223

Медработник:  /Ооржак А.Ш./

Повар:  /Маргый-оол И.О./

Утверждаю

Директор школы: Османов Даныл А. Ч./

Меню «06» ноября 2024г.

Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>ОБЕД</i> 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	36,529	1,96
Плов	180	21,09	21,626	32,852	410,67	0,109	4,25		3,306	21,47	254,71	49,76	3,283
Йогурт отварное	100	16,19	22,225	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: [Подпись] /Ооржак А.Ш./

Повар: [Подпись] /Мартыг-оол И.О./

Меню на «07» ноября 2024г.

Тиректор школы



Хвержлаю

А.Ч./

Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	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	254,71	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.Ш./

Повар:  /Мартыгй-оол И.О./

Утвърждаю

Директор школы:  Данчигт А. Ч./

Меню на «08» новбрь 2024г.

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
Котлета рубленая рыбная	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	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:  /Ооржак А.Ш./

Повар:  /Маргый-оол И.О./

Меню на «09» ноября 2024г.

Директор школы _____
Даврагарт А. Ч./

Твердгяло



Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р Ретинол мкг	Мg	Fe
ОБЕД													
Суп с пшеном из говядины	225	4,968	5,375	19,999	148,6	0,144	10,55	7	1,5	18,194	92,446	31,189	1,179
Гуляш из говядины	100	14,054	14,883	3,737	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315
Рис отварной	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,204	97,106	31,649	0,664
Какао с молоком	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	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Конфеты	15	0,075		12	48,06					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за обед	750	26,081	26,901	111,231	798,335	0,325	85,85	92,19	3,834	106,098	394,722	95,298	5,818

Медработник: _____
/Оржак А.Ш./

Повар: _____
/Мартыг-оол И.О./

Меню на «10» ноября 2024г.

Директор школы Данцыг А.Ч.



Утверждаю

Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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	
Чай с лимоном	200	3,88	3,1	10,1898	85,51	0,024	0,6	10,12	0,01	125,12	116,2	31	0,995
Хлеб	35	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,6	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за обед	560	17,089	14,268	74,8178	502,245	0,818	40,556	52,72	0,387	488,95	231,47	46,578	1,455

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

Повар: [Signature] /Мартыг-оол И.О./

Меню на «1!» ноября 2024г.

Директор школы:

О. С. Данданчиг
Данданчиг А.Ч./

Утверждаю



Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
ОБЕД													
Салат Винегрет	80	1,255	3,073	6,628	59,97	0,024	29		1,411	32,83	24,66	12,54	0,454
Суп гороховый картофелью	225	4,968	5,375	19,999	148,6	0,144	10,55	7	1,5	18,194	92,446	31,189	1,179
Гуляш из курицы	100	14,504	14,883	3,737	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315
Макароны отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
Кисель	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
Банан	137	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
Итого за обед	952	31,06	29,86	116,73	864,684	0,455	58,55	31	6,992	184,358	409,791	812,07	8,82

Медработник: *[Signature]* /Ооржак А.Ш./

Повар: *[Signature]* /Мартыг-оол И.О./

Меню на «12» _____ 2024г.

Директор школы: _____

Утверждено
Медицинский специалист
Данчигт А.Ч./и



Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
ОБЕД													
Суп рассольник Ленинградский	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		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315
Каша гречневая	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,209	97,106	31,649	0,664
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	15,41	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	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
Итого за обед	755	33,02	31,45	98,84	812,413	0,421	16,73	81,70	4,84	291,55	562,05	123,998	6,15

Медработник: _____ /Ооржак А.Ш./

Повар: _____ /Мартый-оол И.О./

Меню на «13» ноября 2024г.

Директ... олы



Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
ОБЕД													
Щи 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
Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,737	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315
Рис отварной	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	2,28	0,84	15,41	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Яблоки	100	0,9	0,2	13,09	62,95	0,04	60		0,2	34	23	13	0,315
Итого за обед	860	20,79	22,86	70,349	582,79	0,246	90,89	10	4,582	166,24	289,11	73,08	7,361

Медработник:  /Ооржак А.Ш./

Повар:  /Мартынов И.О./

Меню да «10» новобра 2024г.

Директор школы: _____

Данчылт А. Ч.
Данчылт А. Ч.



Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>ОБЕД</i>													
Каша молочная Манная	225	10,129	10,128	41,708	300,135	0,147	1,356	42,6	0,177	277,83	57,07	0,978	
Чай с лимоном	200	3,88	3,1	10,1898	85,51	0,024	0,6	10,12	0,01	125,12	116,2	31	0,995
Хлеб	35	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за обед	560	17,08	14,26	74,81	502,24	0,27	40,55	52,72	0,38	488,95	231,47	46,57	1,45

Медработник: _____

Оржак А. Ш.

/Оржак А. Ш./

Повар: _____

Мартыг-оол И. О.

/Мартыг-оол И. О./

Меню на «18» ноября 2024г.



Директор школы: Данчиг А.Ч. Данчиг А.Ч./

Утверждено

Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
ОБЕД													
Суп картоф с лапшой	225	2,593	2,414	18,788	107,6	0,107	14,95		1,137	16,214	57,986	21,909	0,911
Тефтели из говядины	90	13,712	13,821	13,842	234,847	0,178		12	0,673	16,41	146,01	24,64	2,247
Пшённая отварная каша	180	3,867	8,466	16,723	157,473	0,09	76,542	28,04	0,383	95,824	74,524	30,667	1,85
Кофейный напиток	200	0,68	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615
Чоко пай	15	0,075		12	48,06					3,15	1,65	1,05	0,24
Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Итого за обед	740	23,20	25,82	91,423	703,33	0,4366	292,09	203,44	2,95	194,59	324,77	85,26	6,223

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

Повар: [Signature] /Мартын-оол И.О./

Утверждено

Меню на «19» ноября 2024г.

Директор школы: Давсноров /Занчи А. Ч./


Утверждаю

Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД													
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	36,529	1,96
Плов	180	21,09	21,626	32,852	410,67	0,109	4,25		3,306	21,47	254,71	49,76	3,283
Дйцо отварное	100	16,19	22,225	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: [подпись] /Ооржак А.Ш./

Повар: [подпись] /Мартыг-оол И.О./

Утверждено

Директор школы:  И.Ч./

Меню на «20» ноября 2024г.

Наименование блюд	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
Тушеное мясо гречневой кашей	180	21,09	21,626	32,852	410,67	0,109	4,25		3,306	21,47	254,71	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:  /Оржак А.Ш./

Повар:  /Мартыг-оог И.О./

Утверждаю

Директор школы:


Данчигт А.Ч./

Меню на «21» ноября 2024г.

Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	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
Котлета рубленая рыбная	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	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:



/Оржак А.Ш./

Повар:



/Мартый-оол И.О./

Меню на «22» ноября 2024г.

Директор и/

Давчигийн Дагчигт А.Ч./

Утверждено

Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>ОБЕД</i> Суп с пшеном из говядины	225	4,968	5,375	19,999	148,6	0,144	10,55	7	1,5	18,194	92,446	31,189	1,179
Гуляш из говядины	100	14,054	14,883	3,737	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315
Рис отварной	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,204	97,106	31,649	0,664
Какао с молоком	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	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Конфеты	15	0,075		12	48,06					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за обед	750	26,081	26,901	111,231	798,335	0,325	85,85	92,19	3,834	106,098	394,722	95,298	5,818

Медработник: *[Signature]* /Ооржак А.Ш./

Повар: *[Signature]* /Мартуй-оол И.О.

Утверждаю


ГОР ШКОЛЫ:


Данчыг

Меню на «23» ноября 2024г.

Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД													
Каша молочная	225	10,129	10,128	41,708	300,135	0,147	1,356	42,6	0,177	277,83	57,07	0,978	
Дружба													
Чай с лимоном	200	3,88	3,1	10,1898	85,51	0,024	0,6	10,12	0,01	125,12	116,2	31	0,995
Хлеб	35	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,6	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за обед	560	17,089	14,268	74,8178	502,245	0,818	40,556	52,72	0,387	488,95	231,47	46,578	1,455

Медработник:

 /Ооржак А. Ш./

Повар:

 /Мартуй-оол И.О./

Меню на «25» ноября 2024г.

Директор школы: Дашин /Данчигт А.Ч./

Утверждено



Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
ОБЕД													
Сагаг Винегрет	80	1,255	3,073	6,628	59,97	0,024	29		1,411	32,83	24,66	12,54	0,454
Сул гороховый картофелш	225	4,968	5,375	19,999	148,6	0,144	10,55	7	1,5	18,194	92,446	31,189	1,179
Гуяш из курицы	100	14,504	14,883	3,737	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315
Макароны отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
Кисель	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
Банан	137	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13		0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
Итого за обед	952	31,06	29,86	116,73	864,684	0,455	58,55	31	6,992	184,358	409,791	812,07	8,82

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

Повар: [Signature] /Мартыг-оол И.О./

Меню на «26» ноября 2024г.

Директор школы: Давидов Даныт А. Ч./

Утверждаю



Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД													
Суп рассольник Ленинградский	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		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315
Каша гречневая	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,209	97,106	31,649	0,664
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	15,41	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	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
Итого за обед	755	33,02	31,45	98,84	812,413	0,421	16,73	81,70	4,84	291,55	562,05	123,998	6,15

Медработник: [Signature] /Ооржак А.П./

Повар: [Signature] /Маргый-оол И.О./

Утверждаю

Директор школы:  Данчыг А. Т.

Меню на «27» ноября 2024г.

Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
ОБЕД													
Ци 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
Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,737	207,23	0,077	4,6		1,746	15,4	152,89	22,22	2,315
Рис отварной	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	2,28	0,84	15,41	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Дюбки	100	0,9	0,2	13,09	62,95	0,04	60		0,2	34	23	13	0,315
Итого за обед	860	20,79	22,86	70,349	582,79	0,246	90,89	10	4,582	166,24	289,11	73,08	7,361

Медработник:  /Ооржак А.Ш./

Повар:  /Мартуев-оол И.О./

Меню на «28» ноября 2024г.

Директор школы: Давсжав Данчигт А.Ч./

Утверждаю

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
Рыба запеченная	90	13,792	7,551	13,868	178,745	0,159		20,017	0,129	15,03	28,08	9,95	1,077
Перловка отварная	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
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	35	2,28	0,84	15,41	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
Итого за обед	720	30,75	17,64	113,165	734,209	0,476	13,22	51,517	3,557	135,45	259,195	74,24	4,25

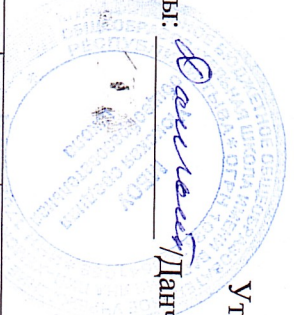
Медработник: [Подпись] /Ооржак А.Ш./

Повар: [Подпись] /Мартыг-оол И.О./

Меню на «25» ноября 2024г.

Директор школы: Данчигт А.Ч./

Утверждаю



Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Огурец свежий	100	2	1	5	36	0,043	46,29	135,5	0,78	34,52	29,9	17,45	0,692
Борщ со св 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 говядины	50/50	15,434	17,681	3,738	236,11	0,08	4,6		2,646	12,17	161,58	23,1	2,421
Макаронны отварные	180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,204	97,016	31,649	0,664
Какао с молоком	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	35	2,66	0,98	17,99	91,7	0,054	0,7			59,5	48,067	4,2	0,42
Конфеты	15	0,075		12	48,06					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за обед	855	61,25	34,332	109,604	852,752	0,312	156,73	231,69	6,873	175,878	406,277	108,103	6,40

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

Повар: [Signature] /Мартуй-оол И.О./

Кв. № 30» ноября 2024г.

Директор школы: Данчиг А. Ч.

Утверждаю

Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД													
Каша молочная Манная	225	10,129	10,128	41,708	300,135	0,147	1,356	42,6	0,177	277,83	57,07	0,978	
Чай с лимоном	200	3,88	3,1	10,1898	85,51	0,024	0,6	10,12	0,01	125,12	116,2	31	0,995
Хлеб	35	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38			35	17	11	0,1
Итого за обед	560	17,08	14,26	74,81	502,24	0,27	40,55	52,72	0,38	488,95	231,47	46,57	1,45

Медработник: Оржак А.Ш.

Повар: Мартыг-оол И.О.