



Утверждаю
Директор МБОУ Сыстыг-Хемской ООШ
Лосингат Кунгаа Ч.С.
18.10.2023г.

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводы	ккал	Витамины			Минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	макароны по-флотски	200	1	2	5	39	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
2	чай с молоком	200	4	4	25	156	0,01	0,3	0	33	48	6	0,4
3	Хлеб пшеничный	40	1	0	4	213	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
4	салат овощной	100	1	0	4	19	0,03	15	292	77	34	40	0,6
5													
6													
7													
	Итого	540	7	6	38	427	0,12	15,3	313	119,46	136,57	73,72	2,33



Утверждаю
Директор МБОУ Сыстыг-Хемской ООШ
Лосингат-Вунгаа Ч.С.
17.10.2023г.

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводы	ккал	Витамины			Минералы			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	Бигус	200	6	9	4	117	0,062	18,99	12,2	26,17	39,9	22,29	1,03
2	компот их сух/фр	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
3	хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	47,76	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
4	салат крабовый	100	9	13,8	2,4	172	0,037	1,51	12,3	34,59	95,6	10,1	1,128
5													
6													
7													
	Итого	540	16,62	23	40,82	430,96	0,129	21,58	24,5	71,76	156,5	38,99	2,558

Утверждаю
Директор МБОУ «Быстыг-Хемской ООШ»
Лосинчат Кунгаа Ч.С.
18.10.2023г

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводы	ккал	Витамины			Минералы			
1	Борщ с капустой и карт	250	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	35,5	42,58	21	0,95
2	чай сахаром	200	0,2	0	0	28	0	0	0	6	0	0	0,4
3	хлеб пшен	40	1	0	4	213	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
4	салат овощной	100	1	0	4	19	0,03	15	292	77	34	40	0,6
5	яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	2	11	0,6	1,6	1,4	2,3	12
6													
7													
	Итого	740	4,05	4,33	118	389	2,09	34,23	292,6	124,7	95,38	69,9	14,17

Утверждаю
Директор МБОУ «Быстыг-Хемской ООШ»
Лосинчат Кунгаа Ч.С.
19.10.2023г

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводы	ккал	Витамины			Минералы			
1	Жаркое по-домашнему	200	4,1	7,3	18,3	150,7	2	0,4	56	2	7,7	5,3	4,4
2	чай с молоком	200	4	4	25	156	0,01	0,3	0	33	48	6	0,4
3	лепешка	100	7	7	46	280	13	0	0	2,8	12	9,8	13
4	пряник	50	5	3	78	362	5,3	0	0	1,1	6,3	2,3	4,4
5													
6													
7													
	Итого	550	20,1	21,3	167,3	948,7	20,31	0,7	56	38,9	74	23,4	22,2

Утверждаю
 Директор МБОУ Сыстег-Хемской ООШ
 Лосингат Кунга Ч.С.
 20.10.2023г

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводы	ккал	Витамины			Минералы			
1	Куринный суп с мак	250	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,18
2	компот из сух/фр	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
3	бутерброд из сыра и кол	100	2,34	5,6	16,92	131	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
4	конфеты	30	6,4	0	0	380	0	0	0	14	6	6	0,2
5													
6													
7													
	Итого	580	10,93	7,87	55,39	689	0,14	7,71	0,07	241,08	143,52	45,02	1,02

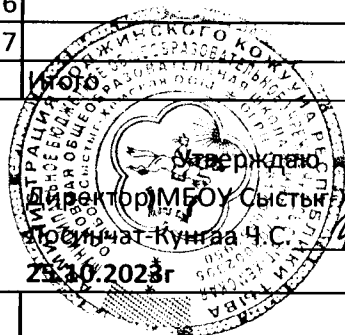
Утверждаю
 Директор МБОУ Сыстег-Хемской ООШ
 Лосингат Кунга Ч.С.
 23.10.2023г

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводы	ккал	Витамины			Минералы			
1	Плов	200	4,1	7,3	18,3	150,7	2	0,4	56	2	7,7	5,3	4,4
2	компот	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
3	хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	47,76	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
4	оладьи с джемом	100	7	6,6	6,8	114,1	0,036	2,73	84,2	153	129	20,6	1,01
5													
6													
7													
	Итого	540	12,72	14,1	59,52	406,76	2,066	4,21	140,2	166	157,7	32,5	5,81



Утверждаю
Директор МБОУ Сыстыг-Хемской ООШ
Лосинчат-Кунгаа Ч.С.
24.10.2023г

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводы	ккал	Витамины			Минералы			
1	Щи по-домашнему	250	2,1	4,6	8,5	81,7	0,05	10,3	0	35	53	26	1,2
2	компот из сух\ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
3	салат оливье	100	8	16	5	192	2,7	3,9	6	2,7	11	3	7,1
4	хлеб пшенич	40	0,2	9,66	47,76	0,02	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
5													
6													
7													
	Итого	590	10,34	30,26	86,02	367,92	2,78	15,28	6	48,7	85	35,6	8,7



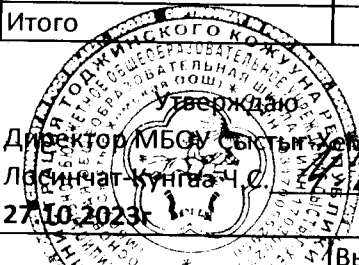
Утверждаю
Директор МБОУ Сыстыг-Хемской ООШ
Лосинчат-Кунгаа Ч.С.
25.10.2023г

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводы	ккал	Витамины			Минералы			
1	каша гречневая	250	1,8	5	10,6	95	0,05	10,3	0	35	53	26	1,2
2	чай с сахаром	200	0,2	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
3	бутерброд с сыром и кол	100	2,34	5,6	16,92	131	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
4	печенье	50	7,5	9,8	74,4	417	5,3	0	1,2	2,9	11	5	12
5													
6													
7													
	Итого	600	11,84	34,4	129,92	643	5,39	10,33	1,27	244,9	144,6	48,42	14,06



Утверждаю
Директор МБОУ Сыстун-Хемской ООШ
Ласинчат Кунгаа Ч.С.
26.10.2023г.

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводы	ккал	Витамины			Минералы			
1	Каша рисовая	250	10	14	35,75	310	0,12	2,85	0,05	280,3	367,5	8,75	0,62
2	чай с сахаром	200	0,2	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
3	хлеб пшеничный	40	0,2	9,66	47,76	0,02	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
4	вафли	50	5	14,6	72,8	435	18	0	0,9	4,8	13	3,5	13
5													
6													
7													
	Итого	540	15,4	52,26	184,31	745,02	18,14	2,85	0,95	295,7	397,9	18,85	14,24



Утверждаю
Директор МБОУ Сыстун-Хемской ООШ
Ласинчат Кунгаа Ч.С.
27.10.2023г.

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводы	ккал	Витамины			Минералы			
1	Гуляш с рожками	200	34	33	9	347	0,05	1,2	0	23,8	117,3	20,27	2
2	чай с сахаром	200	0,2	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
3	хлеб пшеничный	40	0,2	9,66	47,76	0,02	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
4	конфеты	30	6,4	0	0	380	0	0	0	14	6	6	0,2
5													
6													
7													
	Итого	470	40,8	56,66	84,76	727,02	0,07	1,2	0	48,4	140,7	32,87	2,82