

Утврждаю
 Директор МБОУ Сыстыг-Хемской ООШ
 Лосинчат-Кунгаа Ч.С.
 15.11.2023г

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводд ккал	Витамины		Минералы					
1	каша манная	200	20	18	80	562	0	0	0	0			
2	компот из сух/фр	200	3,4	0,4	55,2	244,3	2,8	1,4	21	12	13	20	23
3	хлеб пшеничный	50	5,2	19	30	313	8,7	4,1	13	4,1	15	8,8	17
4	яблок	150	0,4	0,4	9,8	47	2	2	11	0,6	1,4	2,3	12
5	конфеты	50	6	33	56	505	0	0	0	0	0	0	0
6													
7													
	Итого	650	35	70,8	231	1671,3	13,5	7,5	45	16,7	29,4	31,1	52

Утврждаю
 Директор МБОУ Сыстыг-Хемской ООШ
 Лосинчат-Кунгаа Ч.С.
 16.11.2023г

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводд ккал	Витамины		Минералы					
1	Карт пюре с жар рыбой	200	5	11	11	160	0	0	0	0	0	0	
2	чай с сахаром	200	0,1	0	3,8	16,2	0,1	0	0,1	0,8	0,7	1	3,3
3	хлеб пшеничный	50	5,2	19	30	313	8,7	4,1	13	4,1	15	8,8	17
4	блины с повидлой	100	3,7	2,4	30,4	155	2,8	0,1	1,5	1,3	4,6	1,7	3,9
5													
6													
7													
	Итого	550	14	32,4	75,2	644,2	11,6	4,2	14,6	6,2	20,3	11,5	24,2