

Утверждаю
 Директор МБОУ Сыстыг-Хемской ООШ
 Лосинчат-Кунгаа Ч.С.
 21.11.2023г

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводы ккал	Витамины			Минералы				
1	Плов из курицей	200	6,7	5	19,3	150,8	2,1	2,5	47	1,1	8,2	3,9	1,7
2	чай с молоком	200	0,7	0,8	8,2	43	0,7	0,3	0	3,3	3,1	1,5	2,2
3	хлеб пшеничный	50	5,2	19	30	313	8,7	4,1	13	4,1	15	8,8	17
4	чебурек	150	12,5	15,6	23,6	279	0	0	0	0	0	0	0
5													
6													
7													
	Итого	600	25,1	40,4	81,1	785,8	11,5	6,9	60	8,5	26,3	14,2	20,9

Утверждаю
 Директор МБОУ Сыстыг-Хемской ООШ
 Лосинчат-Кунгаа Ч.С.
 22.11.2023г

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводы ккал	Витамины			Минералы				
1	Вермишель с шпикачками	200	6	5,8	21,6	155,6	5,9	0	0	2,1	9,3	6,2	5,2
2	какао с молоком	200	3,5	2,3	9,7	77	2,6	0,2	5,7	11	13	5,8	2,3
3	Хлеб пшеничный	50	5,2	19	30	313	8,7	4,1	13	4,1	15	8,8	17
4	блины с повидлой	150	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	600	18,4	29,5	91,7	700,6	20	4,4	20,2	18,5	41,9	22,5	28,4