

Утверждаю
 Директор МБОУ Сыстыг-Хемский ООШ
 Лосинчат-Кунгаа Ч.С.

23.11.2023г

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводд ккал	Витамины			Минералы				
1	Пельмени	250	9,9	13,9	13,5	219	11	0	0	1,7	9,8	3,3	5
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	печенье	50	6,4	16,8	68,5	451	6,7	0	15	2,3	8,1	2,5	4,4
5	конфеты шок	50	0,8	0,2	7,5	38	4	42	1,1	3,5	2,1	2,8	0,6
6													
7													
	Итого	600	22,4	49,9	123,3	1037,2	30,5	46,1	29,2	12,4	35,7	18,4	30,3

Утверждаю
 Директор МБОУ Сыстыг-Хемский ООШ
 Лосинчат-Кунгаа Ч.С.

24.11.2023г

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводд ккал	Витамины			Минералы				
1	жаркое с тушенной	200	6	5,7	8,4	108,7	3,9	5,9	14	1,4	11	4,7	6,8
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	салат свекольный	150	4,4	5,9	11,1	129,9	7,4	4,3	0,3	4,1	11	9,6	11
5													
6													
7													
	Итого	600	16,3	31,4	57,7	594,6	20,7	14,6	27,3	12,9	40,1	24,6	37

Утверждаю