



 Утврждагдоо
 Директор МБОУ Сыстыг-Хөмжөөний ООШ
 Лосинчат-Кунгаа Ч.С.
 13.11.2023г

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводы ккал	Витамины			Минералы			
1	макаронны с шпикачками	200	6	5,8	21,6	155,6	0	0	2,1	9,3	6,2	5,2
2	чай с сах и лимоном	200	0,2	0,1	5	20	0,1	0,1	0,7	1,1	1,2	4,4
3	хлеб пшеничный	50	5,2	19	30	313	4,1	13	4,1	15	8,8	17
4	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	4	42	3,5	2,1	2,8	0,6
5	конфеты	50	6	33	56	505	0	0	0	0	0	0
6												
7												
	Итого:	600	18,2	58,1	120,1	1031,6	14,2	49,2	10,4	27,5	19	27,2



 Утврждагдоо
 Директор МБОУ Сыстыг-Хөмжөөний ООШ
 Лосинчат-Кунгаа Ч.С.
 14.11.2023г

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводы ккал	Витамины			Минералы			
1	Суп карт туш и с пшеном	250	6,3	7,7	12,6	147,8	3,8	1,2	3,3	1,1	5,7	4,2
2	компот их сух/фр	200	3,4	0,4	55,2	244,3	2,8	1,4	2,1	12	13	20
3	лепешка	100	7	7	46	280	13	0	0	2,8	12	9,8
4	яйцо вареное	50	12,6	10,6	1,1	155	4,4	0	17	5	22	2,5
5												
6												
7												
	Итого	600	29,3	25,7	114,9	827,1	24	2,6	41,3	20,9	52,7	36,5