



Утверждаю:  
 Директор МБОУ Сыстыг-Хемской ООШ  
 Лосинчат-Кунгаа Ч.С.  
 07.11.2023г

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводы ккал	Витамины				Минералы			
						В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	Каша мол гречневая	200	4,2	1	18,6	100,9	6,8	0	0,1	1	12	17	12
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 с слив маслом	50	5,2	19	30	313	8,7	4,1	13	4,1	15	8,8	17
4	блины со сгущенкой	100	6,6	8,6	33,1	235,7	5,5	0,6	3,2	14	18	6,9	3,8
5													
6													
7													
	Итого	550	19,4	29	136,9	893,9	23,8	6,1	37,3	31,1	58	52,7	55,8



Утверждаю:  
 Директор МБОУ Сыстыг-Хемской ООШ  
 Лосинчат-Кунгаа Ч.С.  
 08.11.2023г

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводы ккал	Витамины				Минералы			
						В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	Суп кур карт с рожками	250	7,2	1,8	4,3	64	2,4	3,3	0	0,8	6,8	2,3	4,2
2	компот из с/ф	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	пироги с яйцом	100	7,1	8,6	42,2	2	7,7	1,5	4,5	5,3	12	4,2	5,4
5													
6													
7													
	Итого	600	22,9	29,8	131,7	623,3	21,6	10,3	38,5	21,1	46,8	35,3	49,6