



Утверждаю

Директор МБОУ Сыстыг-Хемской ООШ
Лосинчат-Кунгаа Ч.С.

09.11.2023г

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводы г	ккал	Витамины			Минералы			
1	гуляш с вермишелью	200	5,8	4	15,я.нв	119	1,4	0,6	20	1,1	5,9	2,2	3,1
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	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	4	42	1,1	3,5	2,1	2,8	0,6
5	конфеты	50	6	33	56	505	0	0	0	0	0	0	0
6													
7													
	Итого	600	17,9	56,2	112,3	991,2	14,2	46,7	34,2	9,5	23,7	14,8	24



Утверждаю

Директор МБОУ Сыстыг-Хемской ООШ
Лосинчат-Кунгаа Ч.С.

10.11.2023г

№	Наименование блюд	Выход граммах	белки	жиры	Углеводы г	ккал	Витамины			Минералы			
1	Каша манная	200	20	18	80	562	0	0	0	0	0	0	0
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 с слив маслом	50	5,2	19	30	313	8,7	4,1	13	4,1	15	8,8	17
4	яйцо вареное	50	12,6	10,6	1,1	155	4,4	0	17	5	22	2,5	6,6
5													
6													
7													
	Итого	500	41,2	48	166,3	1274,3	15,9	5,5	51	21,1	50	31,3	46,6