

Меню на калорийность Голотлинская СОШ. Утверждено

Гаджиматомедов А.Х

02.10.23



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Гуляш из говядины	90	12	9	7	162	
Мясаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213	
Каннол из смеси сухих фруктов	200	0,4	0,3	10	82	
Хлеб пшеничный	60	2	0	28	160	
Салат из капусты белокочанной с кукурузой	60	1	5	5	52	14
Итого за Обед	560	20,4	23,3	80	669	14
Итого за день						

5508543

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	
	Хлеб пшеничный	60	4		28	160	
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10
	Итого за Обед		19,4	21,3	100	677	27
	Итого за день		19,4	21,3	100	677	27

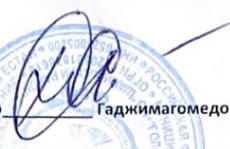
Меню на калорийность Голотлинская СОШ. Утверждаю  Гаджимагомедов А.Х. 03.10.2023г



п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	У		
	Суп чечевичный с овощами	250	2	5	127	11
	котлеты из говядины	90	6	5	158	2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	25	220	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	82	
	салат из капусты с горошком	60	1	5	52	14
	Хлеб пшеничный	60	4	28	160	
Итого за Обед		810	19,2	68,1	799	27
Итого за день						

Меню на калорийность Голотлинская СОШ. Утверждаю  Гаджимагомедов А.Х. 05.10.13г




Меню на калорийность Голотлинская СОШ. Утверждаю  Гаджимагомедов А.Х

07/10/2023


пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Суп рисовый	100	2	3	5	56	
	плов с говядиной	150	18	18	24	337	
	кампот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82	
	хлеб пшеничный	60	2	0	28	160	
	Салат из капусты белокочанной с кукурузой		1	5	5	52	14
	йогурт	95	5	3	4	63	
	Итого за Обед	605	28,4	29,3	76	750	14
	Итого за день						

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6
	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82	
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10
	Хлеб пшеничный	60	4		28	160	
	Итого за Обед	850	24,8	19,6	112	751	16
	Итого за день						

Меню на калорийность Голотлинская СОШ. Утверждаю  Таджимагомедов А.Х 06.10.23г



пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	У		
	Суп					
	чечевичный с овощами	250	2	5	127	11
	котлеты из говядины	90	6	5	158	2
	Каша					
	пшеничная рассыпчатая	150	6	25	220	
	Компот из смеси					
	сухофруктов	200	0,2	0,1	82	
	салат из капусты с горошком	60	1	5	52	14
	Хлеб					
	пшеничный	60	4	28	160	
Итого за Обед		810	19,2	68,1	799	27
Итого за день						

Меню на калорийность Гологинская СОШ. Утверждаю  Гаджимогомедов А.Х.



09.10.23


Прим пищи	Наименование блока	Выход блока	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Борщ	250	2	4	12	110	19
	Терфесл мясные	90	6	6	5	180	2
	Каша гречневая расщипчатая	150	8	8	34	166	
	Чай с сахаром	200			10	43	3
	Банан	100	0,4	0,3	10	41	10
	Хлеб пшеничный	60	4		28	160	
Итого за Обед			20,4	14,3	87	700	15
Итого за день							

Меню на калорийность Голоутлинская СОШ. Утверждено  Гаджимагомедов А.Х.




10.10.23

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Суп гороховый	250	8	2	23	140	6
	Гуляш из говядины	90	12	9	7	162	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	
	Кампот из сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82	
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10
	Хлеб пшеничный	60	4		28	160	
	Итого за Обед	850	24,8	19,6	112	751	16
	Итого за день						

Меню на калорийность Голотлинская СОШ. Утверждаю  Гаджимагомедов А.Х.
12.10.23



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Борщ.	250	2	4	12	110	19
	Гёфтели мясные	90	6	6	5	180	2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	
	Чай с сахаром	200			10	43	3
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10
	Хлеб пшеничный	60	4		28	160	
Итого за Обед			20,4	14,3	87	700	15
Итого за день							

Меню на калорийность Голотлинская СОШ. Утверждаю  Гаджимагомедов А.Х

13.10.23




	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	
	Хлеб пшеничный	60	4		28	160	
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10
Итого за Обед			19,4	21,3	100	677	27
Итого за день			19,4	21,3	100	677	27

Меню на калорийность Голотлинская СОШ. Утверждаю:  Гаджимагомедов А.Х

14.10.23



Меню на калорийность Голотлинская СОШ. Утверждает:  Гаджимагомедов А.Х.

16.10.23

пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамин С	
			Б	Ж			
	Суп рисовый	100	2	3	56		
	плов с говядиной	150	18	18	24	337	
	кампот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82	
	хлеб пшеничный	60	2	0	28	160	
	Салат из капусты белокочанной с кукурузой		1	5	5	52	14
	йогурт	95	5	3	4	63	
	Итого за Обед	605	28,4	29,3	76	750	14
	Итого за день						

п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	У		
	Суп чечевичный с овощами	250	2	5	127	11
	котлеты из говядины	90	6	5	158	2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	25	220	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	82	
	салат из капусты с горошком	60	1	5	52	14
	Хлеб пшеничный	60	4	28	160	
Итого за Обед		810	19,2	68,1	799	27
Итого за день						

Меню на калорийность Голотлинская СОШ. Утверждаю _____ Таджимагомедов А.Х



17.10.23

Меню на калорийность Голотлинская СОШ. Утверждаю: **Гаджимагомедов А.Х.**

28.10.23



пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Гуляш из говядины	90	12	9		162	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213	
	кампот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82	
	хлеб пшеничный	60	2	0	28	160	
	Салат из капусты белокочанной с кукурузой	60	1	5	5	52	14
	Итого за Обед	560	20,4	23,3	80	669	14
	Итого за день						