

Меню на калорийность Голотлинская СОШ. Утверждаю

Омедов А.Х

31.10.23



Итого за Обед	Итого за день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Витамин С
				Б	Ж	У	
		Молочный суп	90	12	9	7	162
		Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213
		Чай с сахаром	200	0,4	0,3	10	82
		Хлеб пшеничный	60	2	0	28	160
		Салат из капусты белокочанной с клюквой	60	1	5	5	52
Итого за Обед	560			20,4	23,3	80	669
Итого за день							14

Меню на калорийность Голотинская СОШ. Учитель: А.Х. Гомомедов

08.11.23



пшш	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамин С
	Суп гороховый	100	2	56	
	плов с говядиной	150	18	24	337
	Чай с сахаром	200	0,4	10	82
	Хлеб пшеничный	60	2	28	160
	Салат из капусты белокочанной с клюквой		1	5	52
	Банан	100	1,5	0,2	21,8
	Итого за Обед	610	24,9	26,5	67
	Итого за день				750
					14

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Суп с фрикадельками	250	2	4	12	110	19
	150	5	13	36	182	46
Пюре картофельное	60	1	5	52	14	2
Салат напуганный	90	6	6	5	180	
Каша с молоком	100	0,81	0,31	13,34	53	10
Мандарины	100	2	1	21	21	
Хлеб пшеничный	60	4		28	20	
Итого за Обед	810	21	30	168		



Меню на калорийность Гологлинская СОШ. Утверждаю

09.11.2023

Пример пашы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Борщи	250	2	4	12	110	19
	Тефтели мясные	90	6	6	5	180	2
	Капша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	
	Чай с сахаром	200			10	43	3
	Бананы	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 Гологлинская СОШ. Утверждаю

Гаджимгомедов А.Х

13.11.2023



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Суп с фрикадельками	250	2	4	12	110	19
	150	5	13	36	182	46
Пюре картофельное	60	1	5	52	14	2
Салат капустный						
Каша с молоком	90	6	6	5	180	
Мандарины	100	0.81	0.31	13.34	53	10
Хлеб пшеничный	100	2	1	21	96	
	60	4		28	160	
Итого за Обед						
Итого за День	810	21	30	168	795	77

Меню на калорийность Голголинская СОШ. Утверждаю  А.К. Магомедов Д.Х.

14.11.2023



Меню на калорийность Головинская СОШ. Утвердил:  Кимгагомедов А.Х.

15.11.23



пшш	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Калории	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Молочный суп	90	12	9	7	162	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213	
	чай с сахаром	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
	Банан	150	2	0,5	35	559	
	Итого за Обед	710	22,4	23,8	115	1228	14
	Итого за день						

