

Меню на калорийность Голотлинская СОШ. Утверждено: _____ Подпись: А.Х. Медведов А.Х.

09.01.24г

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
	Боярушка	38	1,9	12,2	20,9	201	
	Итого за Обед	605	25,4	35,5	92,9	888	14
	Итого за день						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Борщ.	250	2	4	12	110	19
	Тфтели мясные	90	6	6	5	180	2
	Каша гречневая рассыпчатая	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 Гологлинская СОШ. Утверждаю

10.01.24



Меню на калорийность Гологлинская СОШ. Утверждаю: **Баджибагомедов А.Х**

11.01.24



пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Витамин С
			Б	Ж	У	
	Гуляш из говядины	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 " Домашний"	100	1	5	5	52
	ломтишка	60	3,6	16,2	30	280
	Итого за Обед	620	24	39,5	110	949
	Итого за день					14

Меню на калорийность Голголитинская СОШ. Утверждено: Гаджиев, Гомбердов А.Х.

12.09.24



пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамин С	
			Б	Ж			
	Суп гороховый	100	2	1	9	52	5
	жаркое по домашнему	150	17	17	17	291	22
	чай с сахаром	200			10	43	3
	Хлеб пшеничный	60	2	0	28	160	
	Салат из капусты белокочанной с кукурузой	60	1	5	5	52	14
	Банан	100	0,4	0,3	26,9	105	10
	Итого за Обед	670	22,4	23,3	79	703	54
	Итого за день						

Возрастная категория									
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С			
		Б	Ж	У					
Суп гороховый	250	8	2	23	140	6			
Плов с говяжьей	180	2	4	19	377				
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10	82				
Хлеб пшеничный	60	2		28	160				
Банан	100	2	1	21	96	10			
Итого за Обед	790	14,2	7,1	101	855	16			
Итого за день									

Меню на калорийность Гологлинская СОШ. Утверждаю  Гаджимгомедов А.Х.

13.04.2024

