

Меню на калорийность Головинская СоШ. Утверждаю
 Гаджиматгомедов А.Х.



11.09.23

Итого за день	Итого за Обед	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Дневная потребность	Витамин С		
			Б	Ж	У				
		Суп	100	2	1	9	52	5	
		Пороховый							
		Жаркое по домашнему	150	17	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
		Ягоды	100	0,4	0,3	10		41	10
			670	22,4	23,3	79		639	54

Меню на калорийность Голотлинская СОШ. Утверждаю

Аджималомедов А.Х

09.09.23



пищи	Наименова ние блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	
	гречневая каша	100	6	4	26	162	
	кашпот из смеси сухофрукто в	200	0,4	0,3	10	82	
	Хлеб пшеничны й	60	2	0	28	160	
	Салат из капусты белоочанно й с кукурузой	60	1	5	5	52	14
	котлеты из говядины	60	8	7	8	128	
Итого за Обед		730	19,4	19,3	82	719	14
Итого за день							

Меню на калорийность Гологлинская СОШ. Утверждаю

08.09.23

Аджимагомедов А.Х.




Инициалы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Пюре из говядины	90	12	9	7	162	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213	
	Кашпот из смеси сухоблудков	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						

Меню на калорийность Голотгинская СОШ. Утверждён
 Администратор А.Х. 08.09.23



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


Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
борш	250	2	4	12	110	19
Пюре картофельное	150	5	13	36	182	46
тефтели мясные	90	6	6	5	180	2
Кампот из сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82	
банан	100	2	1	21	96	10
Хлеб пшеничный	60	4		28	160	
Итого за Обед	850	19,4	20,3	100	810	58

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



07/09/2023

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 Гологинская СОШ. Утверждаю  Гаджиматомедов А.Х.



06/09/2023

Меню на калорийность Гологтинская СОШ. Утверждаю




Гаржиматомедов А.Х.

п/п	Наименован не блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У	В		
	Суп рисовый	100	2	2	3	5	56	
	Плов с говядиной	150	18	18	18	24	337	
	Кампот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3		10	82	
	Хлеб пшеничный	60	2	0		28	160	14
	Салат из капусты белокочанной с кукурузой		1	5		5	52	
	Йогурт	95	5	3		4	63	
Итого за Обед		605	28,4	29,3		76	750	14
Итого за День								

05/09/2023


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 Гологтинская СОШ. Утверждаю  Гаджиматомедов А.Х.



04/09/2023

Прием пищи	Наименование с б/года	Выход б/года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Витамин С
			Б	Ж	У			
	Борщ.	250	2	4	12	110	19	
	Террины мясные	90	6	6	5	180	2	
	Каша гречневая расщипчатая	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 Гологлинская СОШ. Утверждено  Гаджиматомедов А.Х.



02/09/2023

рацион	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: Гаджимогомедов А.Х.



01/09/2023