

Меню на калорийность Гологинская СОШ. Утверждаю

Гаджиматагомедов А.Х

04.03.24



пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Суп чечевичный	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"	60	1	5	5	52	14
	Итого за Обед	560	20,4	23,3	80	669	14
	Итого за день						

Меню на калорийность Гологлинская СОШ. Утверждает:  Галкин Магомедов А.Х.



05.03.24

Итого за Обед	Итого за день	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У	У		
		100	Суп рисовый	2	2	3	5	56	
		150	гречка с молоком	18	18	18	24	337	
		200	Чай с сахаром	0,4	0,3		10	82	
		60	Хлеб пшеничный	2		0	28	160	
			Саган из капусты белокочанной с куркузой	1		5	5	52	14
		95	Дополнительно	5		3	4	63	
Итого за Обед	Итого за день	605		28,4		29,3	76	750	14


Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Борщ	250	2	4	12	110	19
	Тертые мясные	90	6	6	5	180	2
	Рисовая каша	150	8	8	34	166	
	Чай с сахаром	200			10	43	3
	Мандарин	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

06.03.24



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
Банан	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 Гологлинская СОШ. Утверждаю  Таджимагомедов А.Х.



07.03.2024

Меню на калорийность Гологлинская СОШ. Утверждаю:  Гаджимомедов А.Х.

11.03.24

пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	
			Б	Ж	У			
	Суп гороховый	100	2	2	1	9	52	5
	жаркое по домашнему	150	17	17	17	17	291	22
	чай с сахаром	200				10	43	3
	Хлеб пшеничный	60	2	2	0	28	160	
	Салат из капусты белокочанной с кукурузой	60	1	1	5	5	52	14
	Банан	100	0,4	0,3	0,3	10	41	10
	Итого за Обед	670	22,4	23,3	79	639	54	
	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	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	10	82
	салат из капусты с горошком	60	1	5	52	14
	Хлеб пшеничный	60	4	28	160	
Итого за Обед						
Итого за день						

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



12.03.24

Меню на калорийность Головинская СОШ. Утверждено
Гаджимомедов А.Х.



пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж		
	Суп рисовый	100	2	3	5	56
	Трещка с молоком	150	18	18	24	337
	Чай с сахаром	200	0,4	0,3	10	82
	Хлеб пшеничный	60	2	0	28	160
	Салат из капусты белокочанной с кукурузой		1	5	5	52
	Домашняя	95	5	3	4	63
Итого за Обед		605	28,4	29,3	76	750
Итого за день						14

13.03.24

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Витамин С
			Б	Ж	У			
	Борщи	250	2	4	12	110	19	
	Тфтели мясные	90	6	6	5	180	2	
	Рисовая каша	150	8	8	34	166		
	Чай с сахаром	200			10	43	3	
	Мангарины	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: **Гаджимамедов А.Х.**

14.03.24

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
Банан	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 Гологлинская СОШ. Утверждаю: Гаджимогомедов А.Х.



15.03.2024

Меню на калорийность Голотинская СОШ. Утверждаю:  Гаджиматамедов А.Х.

16.03.24

п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины С
			Б	Ж	У	Х		
	Суп чечевичный	90	12	9	9	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 "Дюквинг"	60	1	5	5	52	14	
	Итого за Обед							
	Итого за день	560	20,4	23,3	80	669	14	