


Меню на калорийность Голотгинская СОШ. Утверждаю  аджимагомедов А.Х.

12.09.23

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 Головинская СОШ. Утверждено: Гаджиматамедов А.Х.

13.09.23

пищи	Наименован не блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	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	2	0	28	160
	Салат из капусты белокочанной с кукурузой		1	1	5	5	52
	Йогурт	95	5	5	3	4	63
Итого за Обед		605	28,4	29,3		76	750
Итого за день							14



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	
		Б	Ж	У			
Суп фасольный 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	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  Гаджиммагомедов А.Х.



14.09.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Витамин С
			Б	Ж	У	ккал	мг	
	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	
	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	

Меню на калорийность Гологлинская СОШ. Утверждаю  Гаджиматамедов А.Х



18.09.23

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 Гологлинская СОШ. Утверждаю Гаджимгомедов А.Х. 19.09.2023



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Борщ	250	2	4	12	110	19
Пюре картофельно	150	5	13	36	182	46
Тфтели мясные	90	6	6	5	180	2
Кашкот 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
Итого за день						

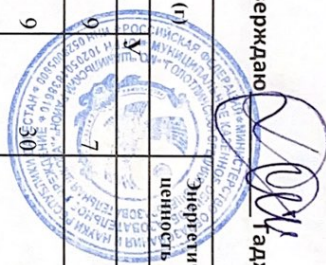
Меню на калорийность Гологлинская СОШ. Утверждаю  Гадж. Имагомедов А.Х

20.09.2023



Меню на калорийность Гологгинская СОШ. Утверждаю

Гаджиматагомедов А.Х 21.09.23



пшш	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	5	9	30	213
	Кашпот из смеси сухоблужков	200	0,4		0,3	10	82
	Хлеб пшеничный	60	2		0	28	160
	Салат из капусты белокачанной с кукурузой	60	1		5	5	52
	Итого за Обед	560	20,4		23,3	80	669
	Итого за день						14

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

22.09.23



Итого за Обед	Итого за день	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
		кандот 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
		котлеты из говядины	60	8	7	8	128
Итого за Обед	730		19,4	19,3	82		719
Итого за день							14