

Пищи	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	
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0,1	10	82
	салат из капусты с горошком	60	1	5	52	14
	Хлеб пшеничный	60	4	28	160	
<b>Итого за Обед</b>						
<b>Итого за день</b>						

Меню на калорийность Гологлинская СОШ. Утверждаю **Сидорова** **А.Х.**



15.01.24



Меню на калорийность Головинская СОШ. Утверждено: Г.А.Халимов А.Х.

16.01.24

п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Суп рисовый	100	2	3	5	56	
	плов с говядиной	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 кунжутом		1	5	5	52	14
	Борщ	95	5	3	4	63	
	Итого за Обед	605	28,4	29,3	76	750	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
	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 Гоголинская СОШ. Утверждаю

17.01.24



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: Раджиматоведов А.Х.

18.01.2024



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Суп гороховый	250	8	2	23	140	6
Пшеничная каша с молоком	90	12	9	7	162	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	
Чай с сахаром	200	0,4	0,3	10	82	
Домтишка	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.**



19.01.2024

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

Меню на калорийность Голотлинская СОШ. Утверждаю

\_\_\_\_\_ Гаджимагомедов А.Х.



20.01.2024

Меню на калорийность Гологлинская СОШ. Утверждает **Гаджимогомедов А.Х.**

22.01.23



Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У	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 из капусты белокочанной с кукурузой	60	1	5	5	52	14	
	Итого за Обед	560	20,4	23,3	80	669		
	Итого за день						14	

Меню на калорийность Голотинская СОШ. Утверждаю  
 Заведующий Школа Д.Х



24.01.24

п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		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	10	41	10
Итого за Обед		670	22,4	23,3	79	639	54
Итого за день							



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

23.01.24



пищи	Наименован не 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	
	Какао с молоком	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
	Котлеты из говядины	60	8	7	8	128	
Итого за Обед		730	19,4	19,3	82	719	14
Итого за день							

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Суп гороховый	250	8	2	23	140	6
Плов с говядиной	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		14,2	7,1	101	855	16
Итого за день						

Меню на калорийность Гологлинская СОШ. Утверждает: **Гарджимагомедов А.Х.** 25.01.2024



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. Утверждено **Таджиматомедов А.Х.**

26.01.2024



Меню на калорийность Голотлинская СОШ. Утверждено

Гаджиматагомедов А.Х

27.01.24



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