

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	
	Компот из смеси сухофруктов	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 Голотлинская СОШ. Утверждаю _____ Гаджимагомедов А.Х.

29.01.24г



Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Борщ	250	2	4	12	110	19
	Тёртого 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

30.01.24

Гаджимагомедов А.Х.



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11
Чай с сахаром	200	4	5	18	123	2
Рисовая каша	150	8	8	34	166	
Хлеб пшеничный	60	4		28	160	
Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14
Русский бисквит	30	1,80	3,90	16,2	108	10
Итого за Обед		19,4	21,3	116,2	785	27
Итого за день		19,4	21,3	100	677	27

Меню на калорийность Гологолинская СОШ. Утверждаю _____ Гаджиматомедов А.Х

31.01.2024



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	
Макароны	150	8	8	34	166	
Чай с сахаром	200	0,4	0,3	10	82	
Бананы	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

Гаджиматагомедов А.Х

01.02.2024



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
борщ	250	2	4	12	110	19
Картофельное пюре	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
Итого за день						

Меню на калорийность Голотглинская СОШ. Утверждаю _____ Гаджимагомедов А.Х.



03.02.2024г