

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	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 Голголинская СОШ. Утверждаю  Гаджимогомедов А.Х



11.12.23

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



12.12.23

п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Суп гороховый	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 кукурузой		1	5	5	52	14
	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	
	Итого за Обед	610	24,9	26,5	67	750	14
	Итого за день						

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:  Гаджимгомедов Д.Х.



13.12.2023

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
	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

Гаджиматагомедов А.Х

14.12.2023



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Суп с фрикадельками	250	2	4	12	110	19
Пюре картофельное	150	5	13	36	182	46
Салат капустный	60	1	5	52	14	2
Каша с молоком	90	6	6	5	180	
Домашняя	40	12	48	100	880	10
Хлеб пшеничный	100	2	1	21	96	
	60	4		28	160	
Итого за Обед						
Итого за день	750	32	77	254	1822	77



Меню на калорийность Голотинская СОШ. Утверждаю: **Гаджимогомедов А.Х.**

15.12.2023

Меню на калорийность Гологлинская СОШ. Утверждаю  Гаджимомедов А.Х

16.12.23

пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Молочный суп	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						
	Салат из капусты белокочанной с кукрузой	60	2	0	28	160	
	манدارин	100	0,81	0,31	13,34	222	14
	Итого за Обед	660	21,21	23,6	93,34	891	14
	Итого за день						