

Меню на калорийность Голотгинская СОШ. Утвержд...  
 Магомедов А.Х.



18.11.23

Итого за Обед	Итого за день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
		Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	
		Гречневая каша	100	6	4	26	162	
		Кашкот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82	
		Хлеб пшеничный	60	2	0	28	160	
		Салат "домашний"	150	2	6,87	5	84	14
		Котлеты из говядины	60	8	7	8	128	
			730	20,4	21,17	82	751	14






Меню на калорийность Головинская СОШ. Утверждено:  Гаджимамедов А.Х.

21.11.23

пшш	Наименование 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	
	Кампот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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							

Меню на калорийность Головинская СОШ. Утверждаю:  Гадомов А.Х.

22.11.23

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



п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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 Голоутлинская СОШ. Утверждено: **А.Х. Аджимагомедов**


23.11.23

Меню на калорийность Голголитинская СОШ. Утверждаю:  Гаджиматомедов А.Х. 24.11.23

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	60	2	0	28	160	
	Салат из капусты белокочанной с кунжутной	60	1	5	5	52	14
	Итого за Обед	560	20,4	23,3	80	669	14
	Итого за день						



Присл пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Борщ	250	2	4	12	110	19
	Тертая мясная	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. Утверждено:  Раджигомедов А.Х.

25.11.2023

