


Меню на калорийность Гологлинская СОШ. Утверждаю

Администрация Гологлинской СОШ
Гаджималагомедов А.Х.



пшш	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						

25.09.23

Меню на калорийность Головинская СОШ. Утверждаю  Аджиमतомедов А.Х.

26.09.23

пищи	Наименован не блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С
			Б	Ж	У		
	Суп рисовый	100	2	2	3	56	
	плов с товариной	150	18	18	24	337	
	кампот из смеси сухофруктов	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
	Йогурт	95	5	3	4	63	
Итого за Обед		605	28,4	29,3	76	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
Ягоды	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 Голголинская СОШ. Утверждаю  Аджамгагомедов А.Х.



27.09.2023