

Утверждаю

Директор "Полилингвальный образовательный комплекс" "Адымнар-Алабуга"

А.А. Адилов



МЕНЮ

на 1 февраля 2023 г.

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из свеклы отварной	60		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Котлеты из мяса кур	90		11,85	8,06	18,53	198,00
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		3,13	8,43	20,51	170,25
4	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб пшеничный	35		2,660	0,280	17,220	82
6	Хлеб ржаной	25		1,650	0,300	9,900	50
	Итого:	565	64,19	20,20	20,70	81,11	595,68

5 – 10 классы

№ п/п	Наименование продуктов						
1	Салат из свеклы отварной	100		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/30		10,05	9,40	16,31	202,54
3	Пюре картофельное	180		3,68	5,76	20,53	154,70
4	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	30		1,980	0,360	11,880	59
	Итого:	640	58,00	18,14	19,31	73,51	559,32
Питание на сумму дотации							
№ п/п	Наименование продуктов						
1	Булочка	50		3,64	6,26	22,0	159
2	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
	Итого:	250	8,80	3,7	6,3	32,0	199,0
Группы продленного дня							
№ п/п	Наименование продуктов						
1	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20		10,04	7,21	12,80	156,83
2	Макароны отварные с маслом сливочным	180,3		6,83	2,93	38,29	206,96
3	Кисель	200		0,24	0,12	35,76	145,08
4	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого:	541	40,00	19,95	10,66	104,61	595,47
	Всего:	1987		62,01	56,95	291,23	1949,47

Зав. производством
Зам.по питанию
Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова
С.А. Жабрикова
Л. А.Сабилова

Утверждаю
 Директор "Полилингвальный
 образовательный комплекс"
 "Адымнар-Алабуга"
 А.А. Адилов



МЕНЮ
 на 1 февраля 2023г.
 (свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

Холодные закуски

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углев оды	Калорийност ь
1	Салат из отварной свеклы	100		1,41	6,01	8,26	92,8
3	Салат из кв.капусты	100		0,12	5,1	11,17	90,1
	Итого:	200		1,53	11,11	19,43	182,9

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Бефстроганов из говядины	50/55		24,29	17,40	27,82	364,90
2	Котлеты из мяса кур /Котлеты из мяса кур в томатном соусе с овощами	80/20		10,05	11,25	16,31	202,54
3	Каша овсянная молочная с сосисками	50/200		12,04	7,21	12,92	157,22
	Итого:	455		46,38	35,86	57,05	724,66

Гарниры

1	Пюре картофельное с маслом сливочным/Пюре картофельное	180		6,79	0,8	38,3	187,56
2	Каша гречневая рассыпчатая	180		3,68	5,76	24,53	164,7
	Итого:	360		10,47	6,56	62,83	352,26

НАПИТКИ

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Кисель	200		0,057	0,06	26,7	110
2	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10	40
3	Хлеб пшеничный	35		10,53	30,78	99,53	502,26
4	Хлеб ржаной	25					
	Итого:	460	81,00	3,55	10,29	45,41	217,42
	Всего:	1756		61,93	63,81	184,72	1477,24

Зав. производством

Адилов

Ф.Ш.Зангирова

Зам.по питанию

Жабрикова

С.А.ЖАБРИКОВА

Фельдшер

Алиев

Л. А.Сабилова