

Утверждаю

Директор "Полилингвальный образовательный комплекс" "Адымнар-Алабуга" А.А. Адилев



МЕНЮ

на 3 марта 2023 г

1 – 4 классы

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из свежей капусты с морковью	60		0,79	1,95	3,88	36,24
2	Плов из говядины с рисом	50/150		16,03	18,16	45,91	415,89
3	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,990	45
4	Хлеб пшеничный	25		1,900	0,200	12,300	59
5	Хлеб ржаной	20		1,320	0,240	7,920	40
	Итого:	505	64,19	20,15	20,61	80,99	595,53

5 – 10 классы

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из свежей капусты с морковью	100		1,31	3,25	6,47	60,40
2	Плов из говядины с рисом	50/200		18,97	20,36	54,79	509,83
3	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,990	45
4	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
5	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
	Итого:	595		23,56	24,13	91,99	711,78

Питание на сумму дотации

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Бутерброд с маслом	30/10		2,36	7,49	14,9	136
2	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10		0,11	0,06	10,98	44,70
	Итого:	240	8,80	2,4	8,2	26,5	189,3

Группы продленного дня

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Суп картофельный с мясом говядины	250/15		5,74	8,92	16,92	128,83
2	Ватрушка с повидлом	75		4,46	2,98	44,12	222,00
3	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб ржаной	20		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	580		18,65	18,36	76,88	549,23
	Всего:	1920	35,00	64,76	71,30	276,36	2045,84

Зав. производством

Зам по питанию

Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова

С.А. Жабрикова

Л. А.Сабирова

Утверждаю

Директор "Полилингвальный образовательный комплекс"

"Адымнар-Алабуга"

А.А.Адилов



МЕНЮ

на 3 марта 2023г.

(свободный выбор для учащихся 5-9 кл)

Холодные закуски

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Салат из свежей капусты с морковью	100		0,40	0,05	0,85	5,00
2	Яйцо с зеленым горошком к/с	40/60		6,27	7,03	14,83	155,00
	Итого:	200		6,67	7,08	15,68	160,00

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Суп картофельный с мясом говядины	250/15		5,74	8,92	16,92	128,83
	Итого:	265		5,74	8,92	16,92	128,83

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Котлета куриная с овощами	100		12,66	8,76	3,81	159
2	Плов из говядины с рисом	50/200		8,5	11,21	10,61	180
3	Пудинг творожный с повидлом	170/30		19,04	20,92	66,07	555,60
	Итого:	550		40,20	40,89	80,49	894,60

Гарниры

1	Овощное рагу	180		10,524	2,76	47,67	256,8
	Итого:	180		10,52	2,76	47,67	256,80

НАПИТКИ

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Компот из свежемороженых фруктов	200		0,46	0,1	21,02	87,13
2	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	8,97	36,68
3	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
4	Хлеб ржаной	25	81,00	1,65	0,30	9,90	49,50
	Итого:	445					
	Всего:	1525		59,04	51,03	153,74	1360,90

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Зам.по питанию

С.А Жабрикова

Фельдшер

Л. А.Сабирова

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