



МЕНЮ
на 3 февраля 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	Бутерброд с маслом	40		2,36	7,49	14,89	136
2	Суп молочный с пшенной крупой	250		3,71	4,47	7,68	89,00
3	Напиток из апельсинов	200		0,47	0,11	24,22	102,63
4	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого:	510		7,9	12,3	54,7	367,2
	Всего:	1850	35,00	53,97	65,24	254,19	1863,84

Зав. производством

Зам по питанию

Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова

С.А. Жабрикова

Л. А.Сабирова

Утверждаю

Директор "Полилингвальный
образовательный комплекс"
"Адвмнар-Алабуга"
А.А.Адилов



МЕНЮ

на 3 февраля 2023г.

(свободный выбор для учащихся 5-9 кл)

Холодные закуски

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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

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 свежемороженных 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					
4	Хлеб ржаной	25	81,00	0,57	0,16	29,99	123,81
	Итого:	445					
	Всего:	1525		57,96	50,89	173,83	1435,21

Зав. производством
Зам.по питанию
Фельдшер

С.А. Жабрикова
Л.А. Сабирова

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