

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

МЕНЮ
 на 3 апреля 2023г.

1 – 4 классы

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
1	Котлета домашняя из говядины	90		8,15	10,50	8,10	199,57
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5		5,12	4,53	31,99	189,30
3	Печенье	50		0,66	0,09	22,03	92,90
4	Компот из сухофруктов	200		3,06	3,76	17,24	91,80
5	Хлеб ржаной	20	64,19	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого:	575		18,31	19,12	87,28	613,17

5 – 10 классы

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Котлета домашняя из говядины	100		11,28	16,71	9,00	221,74
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		6,83	4,43	38,37	220,56
3	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,90
4	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
5	Хлеб ржаной	35		2,31	0,42	13,86	69,30
	Итого:	650	58,00	23,36	21,89	98,02	675,00

Питание на сумму дотации

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Печенье	30		2,22	2,82	21,9	122,1
2	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,01	92,90
	Итого:	230	8,80	2,88	2,91	43,94	215,00

Группы продленного дня

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	250/15/7		4,98	7,02	11,30	144,51
2	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5		6,04	7,55	33,41	227,00
3	Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,90
4	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	707	40,00	18,04	19,24	78,62	523,81
	Всего:	1895		62,60	63,16	307,86	2026,97

Зав. производством



Ф.Ш.Зангирова

Зам.по питанию



С.А Жабрикова

Фельдшер



Л. А.Сабирова

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

МЕНЮ
 на 3 апреля 2023г.
 (свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

1 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из моркови с яблоками	100		1,06	0,17	8,52	39,90
2	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	250/15/7		4,98	7,02	11,30	144,51
3	Котлета домашняя из говядины	100		11,28	16,71	9,00	221,74
4	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		6,83	4,43	38,37	220,56
5	Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,90
6	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
7	Хлеб ржаной	30	81.00	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	907		28,31	28,94	110,94	826,00

2 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из фасоли к/с, кукурузы к/с и соленых огурцов	100		5,92	6,72	25,10	146,83
2	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	250/15/7		4,98	7,02	11,30	144,51
3	Куриная грудка тушеная по-татарски	75/40		9,58	8,56	9,89	154,87
4	Картофель запеченный дольками	180		4,73	8,30	27,26	217,14
5	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	9,98	40,00
6	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
7	Хлеб ржаной	25	81.00	1,65	0,30	9,90	49,50
	Итого:	912		28,45	31,08	103,26	799,84

3 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр		1,06	0,17	8,52	39,90
1	Салат из моркови с яблоками	100		31,93	26,24	45,06	543,80
2	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170/30		0,07	0,02	9,98	40,00
3	Чай с сахаром	190/10		1,520	0,160	9,840	47
4	Хлеб пшеничный	20		1,98	0,36	11,88	59,40
5	Хлеб ржаной	30		23,62	24,15	97,16	683,10
	Итого:	550	81.00				

Зав. производством

Зам.по питанию

Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова

С.А Жабрикова

Л. А.Сабилова