

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



МЕНЮ
 на 6 декабря 2023г

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	Кыстыбый с картофелем	160/5		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 – 11 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/30		10,05	11,40	16,61	202,54
2	Кыстыбый с картофелем	160/5		3,68	5,76	20,53	154,70
3	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
5	Хлеб ржаной	40		2,640	0,480	15,840	79
	Итого:	640	58,00	17,96	17,82	72,82	523,44

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Вафли	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	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20		10,04	7,21	12,80	156,83
2	Макаронны отварные с маслом сливоч	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:	523	40,00	19,95	10,65	104,61	595,47
	Всего:	1987		61,82	55,45	290,54	1913,59

Зав. производством
 Зам.по питанию
 Фельдшер

Handwritten signatures of A. Sh. Zangirova and L. A. Sabirova.

Ф.Ш.Зангирова
 А.В.Пермякова
 Л. А.Сабилова

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



МЕНЮ
 на 6 декабря 2023г
 (свободный выбор для учащихся 5-11 кл.)

1 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из свеклы отварной	100		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10		6,41	9,36	27,09	217,89
3	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/30		10,05	9,40	16,31	202,54
4	Пюре картофельное	180		3,68	5,76	20,53	154,70
5	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
6	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
7	Хлеб ржаной	40		2,640	0,480	15,840	79
	Итого:	942	81.00	25,97	28,87	109,48	820,51

2 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из квашенной капусты	100		1,71	5,00	8,46	85,70
2	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10		6,41	9,36	27,09	217,89
3	Бефстроганов из говядины	50/50		7,52	14,10	4,12	190,00
4	Каша гречневая рассыпчатая	180		10,52	2,76	47,68	256,80
5	Каша овсяная молочная с сосисками	50/200		6,04	7,55	33,41	227,00
6	Кисель	200		0,60	0,10	20,20	83,60
7	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
8	Хлеб ржаной	25		1,650	0,300	9,900	50
	Итого:	907	81.00	29,93	31,79	127,29	930,49

Зав. производством
 Фельдшер
 Зам.по питанию

Ф.Ш. Зангирова

Л. А. Сабирова
А. В. Пермякова

Ф.Ш. Зангирова
 Л. А. Сабирова
 А. В. Пермякова