

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

**МЕНЮ**  
 на 7 марта 2023г.

**1 – 4 классы**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
1	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100		0,9	0,20	8,9	43,0
2	Сыр порционно	10		2,63	2,66	0,0	34,3
3	Гуляш из говядины	50/50		10,45	10,71	22,89	221,00
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5		4,61	6,92	27,79	207,00
5	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
6	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>64,19</b>	<b>20,19</b>	<b>20,67</b>	<b>79,62</b>	<b>594,33</b>

**5 –10 классы**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Сыр порционно	10		2,63	2,66	0,00	34,33
2	Гуляш из говядины	50/50		10,45	11,71	22,89	221,00
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3		5,55	6,93	37,71	276,56
4	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>		<b>22,92</b>	<b>21,96</b>	<b>96,48</b>	<b>700,09</b>

**Питание на сумму дотации**

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Вафли	30		3,30	4,25	9,0	49,07
2	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,10
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,80</b>	<b>3,4</b>	<b>4,3</b>	<b>19,2</b>	<b>89,3</b>

**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	Слойка сладкая	75		4,72	8,82	36,19	242,01
3	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	40,00	0,13	0,02	10,20	42,00
	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>		<b>18,31</b>	<b>18,12</b>	<b>75,19</b>	<b>531,64</b>

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 7 марта 2023г.

(свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

### Холодные закуски

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Салат витаминный	100		4,36	5,22	22,15	154,90
3	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	200		4,76	5,62	31,95	201,90

### 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:	257		5,74	8,92	16,92	128,83

### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Омлет натуральный	200		9,80	12,66	29,85	283,50
2	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/30		10,18	7,71	13,50	164,63
3	Гуляш из говядины	50/50		10,45	11,71	22,89	221,00
	Итого:	410		30,43	32,08	66,24	669,13

### Гарниры

1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/3		5,51	4,76	37,65	256,76
2	Овощи припущенные	180		3,07	9,48	15,17	186,18
	Итого:	363		8,58	17,24	52,82	442,94

### НАПИТКИ

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Чай с сахаром с лимоном 75 С	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
2	Напиток из шиповника 75С	200		0,68	0,28	20,76	88,20
3	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
4	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	460	81,00	2,33	0,46	40,80	177,20
	Всего:	1443		43,70	49,57	141,87	1149,67

Зав. производством

Зам.по питанию

Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова

С.А Жабрикова

Л. А.Сабилова