

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

МЕНЮ
 на 7 апреля 2023 г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Котлеты говяжьи	90		10,18	13,75	11,77	183,40
3	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5		5,62	5,04	34,99	208,50
4	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10	40
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	20		1,320	0,24	7,920	40
	Итого:	585	64.19	19,11	19,61	84,32	565,50

5 – 10 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30		12,17	14,82	8,22	214,35
2	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5		4,33	6,32	41,97	229,60
3	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб пшеничный	40		3,040	0,320	19,680	94
5	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	570	58.00	22,25	21,96	95,71	657,15

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Бутерброд с маслом	30/10		2,33	8,12	15,6	144,6
2	Чай с мармеладом	185/15		0,13	0,04	1,90	8,20
	Итого:	240	8.80	2,5	8,2	17,5	152,8

Группы продленного дня

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10		6,24	7,07	9,67	150,59
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5		8,60	7,43	44,25	279,00
3	Чай с сахаром	185/15		0,06	0,02	15,00	60,00
4	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	717	40.00	18,86	18,42	80,41	548,99
	Всего:	1940		62,68	68,15	277,94	1924,44

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

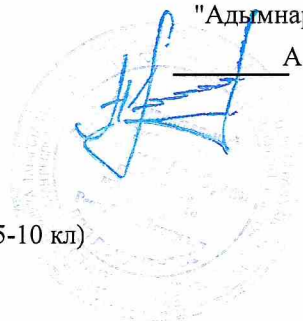
Зам.по питанию

С.А Жабрикова

Фельдшер

Л. А.Сабирова

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



МЕНЮ
 на 7 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 сахаром	100		1,233	0,094	11,476	81,7
2	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10		6,24	7,07	9,67	150,59
3	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30		12,17	14,82	8,22	214,35
4	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5		4,33	6,32	41,97	229,60
5	Чай с мармеладом	185/15		0,09	0,02	11,91	48,15
6	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
7	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	932	81.00	28,32	28,92	109,89	854,29

2 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100		1,408	6,012	8,26	92,8
2	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10		6,24	7,07	9,67	150,59
3	Куриная грудка запеченная	100		9,87	7,72	0,00	210,40
4	Капуста тушеная	180		3,67	5,30	22,72	118,60
5	Компот из свежемороженых фруктов	200		0,66	0,09	32,01	92,80
6	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
7	Итого:	882	81.00	23,37	26,35	82,51	712,19

3 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100		1,408	6,012	8,26	92,8
2	Омлет с зеленым горошком	200		14,73	19,11	12,13	279,50
3	Компот из свежемороженых фруктов	200		0,66	0,09	32,01	92,80
4	Хлеб пшеничный	50		3,800	0,400	24,600	118
	Итого:	550	81.00	22,01	24,12	97,39	675,40

Зав. производством
 Зам. по питанию
 Фельдшер

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