

Утверждаю
 Директор "Политехнический
 образовательный комплекс"
 "Алымнар-Алабуга"
 А.А. Алилов



МЕНЮ
 на 7 декабря 2023г

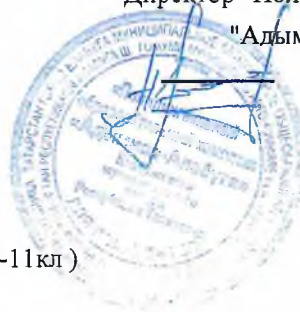
1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100		0,80	0,20	8,05	43,00
2	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		7,284	11,790	6,738	133,99
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3		5,10	2,85	33,76	176,10
4	Напиток из свежих фруктов (75С)	200		0,34	0,17	9,99	63,60
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
	Итого:	573	64,19	15,04	15,17	68,38	463,69
5 – 11 классы							
№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		7,284	11,790	8,738	124
2	Макаронные изделия отварные	180		6,100	2,980	38,300	187
3	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200		0,34	0,17	11,48	63,60
4	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
5	Хлеб ржаной	35		2,310	0,420	13,660	69
	Итого:	550	58,00	18,69	18,62	78,12	526,14
	Питание на сумму дотации						
№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Пряник	30		3,60	1,77	22,5	109,8
2	Напиток из шиповника	200		0,34	0,17	11,48	63,60
	Итого:	230	8,80	3,9	1,9	34,0	173,4
Группы продленного дня							
№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Жаркое из птицы	50/150		17,01	15,27	41,76	373,54
2	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40
3	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
4	Итого:	440	40	19,92	15,69	69,53	500,14
	Всего:	1987		37,68	35,73	180,48	1163,23

Зав. производством
 Фельдшер
 Зам. по питанию

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

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



МЕНЮ
на 7 декабря 2023г
(свободный выбор для учащихся 5-11кл)

1 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
2	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками со сметаной	250/11/10		6,72	10,26	9,73	187,52
3	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		7,284	11,790	8,738	124
4	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3		6,120	2,980	38,400	207
5	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200		0,34	0,17	11,48	63,60
6	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
7	Хлеб ржаной	35		2,310	0,420	13,860	69
	Итого:	924	81.00	25,83	26,30	109,23	780,70

2 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками со сметаной	250/11/10		6,72	10,26	9,73	187,52
2	Горбуша, запеченная с овощами под сыром	75/25		12,100	11,780	19,470	200
3	Рис отварной рассыпчатый	180		4,38	6,45	44,02	251,64
4	Салат из кукурузы к/с (доп. гарнир)	50		1,442	3,090	4,021	50
5	Омлет натуральный	200		18,59	33,10	3,52	386,21
6	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	9,98	40,00
7	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
8	Хлеб ржаной	30		1,980	0,360	11,880	59
	Итого:	851	81.00	28,21	32,12	108,95	834,71

Зав. производством
Фельдшер
Зам. по питанию

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

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