

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

МЕНЮ
 на 9 марта 2023г.

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50		9,15	5,62	7,80	105,00
2	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5		3,10	8,43	20,51	170,25
3	Капуста тушеная (доп. гарнир)	75		0,92	1,98	5,92	57,75
4	Компот из свежих яблок (75 С)	200		0,16	0,16	13,91	58,74
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	20	64,19	1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого:	570		16,17	16,59	65,90	478,34
№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50		9,15	5,62	7,80	105,00
2	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3		3,71	7,95	24,57	184,50
3	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50		0,61	1,63	3,95	38,50
4	Компот из свежих яблок (75 С)	200		0,16	0,16	13,91	58,74
5	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
6	Хлеб ржаной	40	58,00	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	593		17,79	17,62	75,91	551,44
№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Пряник	30		1,80	1,40	22,5	109,8
2	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	17,88	74,70
	Итого:	230	8,80	2,0	1,6	40,4	184,5
Группы продленного дня							
№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10		6,41	9,36	27,09	217,89
2	Булочка "Веснушка"	50		3,90	3,06	23,90	139,00
3	Компот из свежих яблок (75 С)	200		0,16	0,16	13,91	58,74
4	Хлеб ржаной	40	40,00	2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	572		17,33	19,18	80,41	553,57
	ВСЕГО	2133		53,25	54,95	262,59	1767,85

Зав. производством

Зам.по питанию

Фельдшер

Ф.Ш.Зангирова

С.А Жабрикова

Л. А.Сабирова

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

МЕНЮ

на 9 марта 2023г.

(свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

Холодные закуски

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоим ость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1	Салат из белокочанной капусты	100		1,31	3,25	6,47	60,40
2	Огурцы соленые порционно(доп гарнир)	45		0,36	0,05	0,77	4,50
	Итого:	145		1,67	3,30	7,24	64,90

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10		6,41	9,36	27,09	217,89
	Итого:	257		6,41	9,36	27,09	217,89

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Рыба(горбуша) тушенная в томате с овощами	50/50		9,15	5,62	7,80	105,00
2	Фрикасе из индейки	70/50		8,42	16,15	3,85	203,70
3	Каша молочная дружба с маслом сливочным	150/5		13,41	5,77	3,68	120,51
	Итого:	264		30,98	27,54	15,33	429,21

Гарниры

1	Спагетти отварные	180		6,79	0,80	38,30	187,56
2	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/3		3,71	7,95	24,57	184,50
	Итого:	363		10,50	8,75	62,87	372,06

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	Компот из св. яблок	200		0,16	0,16	13,91	58,74
3	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
4	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого:	460	81.00	1,81	0,34	33,95	147,74
	Всего:	1087		60,49	53,98	141,70	1321,00

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Зам.по питанию

С.А Жабрикова

Фельдшер

Л. А.Сабилова