

Утверждаю
 Директор "Полилингвальный
 образовательный комплекс"
 "Адымнар-Алабуга"
 А.Г.Махмутов

МЕНЮ
 на 10 февраля 2025г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность
1	Салат из моркови с яблоком	60		0,64	3,01	5,11	50,91
2	Сосиски отварные	90		10,80	13,50	0,90	187,00
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3		5,70	4,30	31,99	189,30
4	Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,80
5	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	535	69,43	19,78	21,26	71,91	579,41

5-11 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Салат из моркови с яблоком	100		1,06	4,22	8,52	84,85
2	Сосиска отварная с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/3		15,90	19,23	45,78	387,30
3	Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,80
4	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75
5	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	600	69,43	21,50	24,10	100,51	683,10

Питание на сумму дотации

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6
2	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	32,01	132,80
	Итого:	220	9,60	2,12	2,59	40,81	196,40

1	Борщ из свежей капусты, на курином бульоне, со сметаной	250/7		1,98	5,97	11,18	115,09
2	Каша пшеничная молочная с котлетой из куриных грудок, с маслом сливочным	150/50/3		15,12	9,78	41,25	314,30
3	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	27,88	114,6
4	Хлеб сельский/белый	20/20		1,98	5,97	11,18	115,09
	Итого:	700	65	19,24	21,88	91,49	659,08
	Всего:	2055,00		62,64	69,83	304,72	2117,99

Зав.производством

Фельдшер

Отв.за питание

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

Ф.Ш.Зангирова

Л.А.Сабирова

С.А.Жабрикова

Утверждаю
 Директор "Полилингвальный
 образовательный комплекс"
 образовательный комплекс
 "Адымнар-Алабуга"

А.Г. Махмутов

МЕНЮ
 на 10 февраля 2025г
 (свободный выбор для учащихся 5-11кл)

1 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из моркови с яблоками	100		1,06	0,17	8,52	39,90
2	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	250/7		2,98	5,97	11,18	115,08
3	Котлета домашняя из говядины	100		11,28	16,71	9,00	221,74
4	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		6,83	4,43	38,37	220,56
5	Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,90
6	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
7	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	907	104,60	26,31	27,89	110,82	796,58

2 комплексный обед

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Стоимость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из фасоли к/с, кукурузы к/с и соленых огурцов	100		5,92	6,72	25,10	146,83
2	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками и сметаной	250/15/7		4,98	7,02	11,30	144,51
3	Куриная грудка тушеная по-татарски	75/40		9,58	8,56	9,89	154,87
4	Картофель запеченный дольками	180		4,73	8,30	27,26	217,14
5	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170/30		0,07	0,02	9,98	40,00
6	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	9,98	40,00
7	Хлеб пшеничный	20		1,520	0,160	9,840	47
8	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
	Итого:	897	104,6	26,46	27,03	113,04	776,42

Зав. производством

Ф.Ш.Зангирова

Фельдшер

Л. А.Сабирова

Зам.по питанию

С.А.Жабрикова