

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

МЕНЮ
 на 10 марта 2023 г

1 – 4 классы

№ п/п	Наименование продуктов	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Плоды 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	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	8,8	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.Сабилова

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

МЕНЮ

на 10 марта 2023г.

(свободный выбор для учащихся 5-10 кл)

Холодные закуски

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр	Стои мость	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость
1	Салат из отварной свеклы смаслом растительным	100		1,408	6,012	8,26	92,8
2	Салат из моркови с сахаром	100		1,233	0,094	11,476	81,7
	Итого:	200		2,64	6,11	19,74	174,50

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10		6,24	7,07	9,67	150,59
	Итого:	257		6,24	7,07	9,67	150,59

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Куриная грудка запеченная	100		9,87	7,72	0,00	210,40
2	Котлета домашняя из говядины	100		15,78	17,465	13,129	275,8
3	Омлет с зеленым горошком	200		31,73	23,38	44,46	526,24
	Итого:	400		57,38	48,57	57,59	1012,44

Гарниры

1	Капуста тушеная	180		3,67	5,30	22,72	118,60
2	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5		4,33	6,32	41,97	229,60
	Итого:	368		8,00	11,62	64,69	348,20

НАПИТКИ

№ n/n	Наименование продуктов	Выход, гр					
1	Чай с мармеладом 75С	185/15		0,09	0,02	11,91	48,15
2	Компот из свежемороженых фруктов	200		0,66	0,09	32,01	92,80
3	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	71
4	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого:	460	81,00	3,03	0,35	58,68	211,45
	Всего:	1758		74,61	62,33	178,50	1663,27

Зав. производством

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

Ф.Ш. Зангирова

Зам. по питанию

С.А. Жабрикова

Фельдшер

Л. А. Сабирова